

**GAMBARAN PENGETAHUAN DAN GEJALA PREMENSTRUASI
SINDROM PADA SISWI MADRASAH ALIYAH NEGERI (MAN)
PALUTA TAHUN 2019**

SKRIPSI

Disusun Oleh

Nurhamida Dalimunthe

NIM : 17030036 P



**PROGRAM STUDI
ILMU KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
2019**

**GAMBARAN PENGETAHUAN DAN GEJALA PREMENSTRUASI
SINDROM PADA SISWI MADRASAH ALIYAH NEGERI (MAN)
PALUTA TAHUN 2019**

Skripsi ini Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Kesehatan Masyarakat

Disusun Oleh

Nurhamida Dalimunthe

NIM : 17030036 P



**PROGRAM STUDI
ILMU KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS AIFA ROYHAN
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
2019**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul

GAMBARAN PENGETAHUAN DAN GEJALA PREMENSTRUASI
SINDROM PADA SISWI MADRASAH ALIYAH NEGERI (MAN)
PALUTA TAHUN 2019

Oleh:

NURHAMIDA DALIMUNTHE
NIM.17030036P

Skripsi ini Telah Diseminarkan dan Dipertahankan Dihadapan
Tim Penguji Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Program Sarjana Universitas Afa Royhan
di Kota Padangsidempuan

Padangsidempuan, Juli 2019

Pembimbing Utama



(Arinil Hidayah SKM, M.Kes)

Pembimbing Pendamping



(Nurelilasari Siregar, SST, M.Keb)

Padangsidempuan, Agustus 2019

Plt. Rektor Universitas Afa Royhan
di Kota Padangsidempuan



Ns. Febrina Anggraini Simamora, M.kep
NIDN.0128018901

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Penulis yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nurhamida Dalimunthe

NIM : 17030036 P

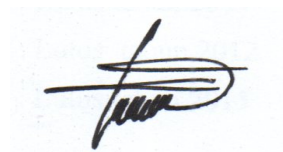
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “ Gambaran Pengetahuan dan Gejala Premenstruasi Sindrom Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA Tahun 2019 “ benar bebas dari plagiat, dan apabila suatu saat nanti terbukti penulis melakukan plagiat, maka penulis akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya.

Padangsidempuan, 13 Maret 2019

Penulis



Nurhamida Dalimunthe

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Identitas

Nama : Nurhamida Dalimunthe
Nim : 17030036 P
Tempat / Tgl. Lahir : Nagasaribu, 1 Mei 1994
Jenis Kelamin : Perempuan
Anak ke : 4 dari 5 Bersaudara
Nama Ayah : H. Takdir Dalimunthe
Pekerjaan : Wiraswasta
Nama Ibu : HJ. Tiain Dasopang
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Alamat : Desa Nagasaribu Kec. Padang Bolak Tenggara
Kab. PALUTA

2. Riwayat Pendidikan

1. Min Nagasaribu : Lulus tahun 2006
2. SMP N 4 Padang Bolak Siunggam : Lulus tahun 2009
3. SMA N 1 Padang Bolak Julu Sipupus : Lulus tahun 2012
4. AKBID MEDISTRA Lubuk Pakam : Lulus tahun 2015

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat **ALLAH SWT**, karena atas berkat dan rahmat-NYA peneliti dapat menyusun skripsi dengan judul **“Gambaran Pengetahuan dan Gejala Premenstruasi Sindrom Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA Tahun 2019”**, sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Kesehatan Masyarakat di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan.

Dalam proses penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat :


1. Ns.Febrina Anggraini Simamora, M.Kep selaku Plt. Rektor Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan.
2. Arinil Hidayah, SKM, M.Kes selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan, sekaligus Pembimbing Utama yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Nurelilasari siregar, SST, M,Keb selaku pembimbing pendamping, yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Khususnya kepada Ibu dan Ayah penulis Tiain Dasopang dan H.Takdir Dalimunthe yang sudah mendidik, menyanayagi dan yang sudah mendukung penulis dalam segala hal hingga penulis sampai pada titik ini. Terima kasih

Ibu dan Ayah atas semua Doa dan Pengorbanan yang sudah kalian berikan untuk penulis. Semoga ALLAH memberikan kebahagiaan dunia dan akhirat untuk kalian, Amin ya Robbal Alamin.

Kritik dan saran yang bersifat membangun penulis harapkan guna perbaikan dimasa mendatang. Mudah-mudahan penelitian ini bermanfaat bagi peningkatan kualitas pelayanan kesehatan masyarakat, Amin.

Padangsidimpuan, 25 Agustus 2019

Penulis



Nurhamida Dalimunthe

ABSTRAK

Kurangnya pengetahuan remaja putri dan informasi yang tepat tentang kejadian dan gejala Premenstruasi Sindrom kemungkinan dapat menimbulkan kurangnya pemahaman gangguan kesehatan dan emosi yang dialami menjelang menstruasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) paluta tentang Premenstruasi Sindrom. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian Deskriptif Kuantitatif . Populasi penelitian berjumlah 106 dengan tehnik *Stratified Random Sampling*, dengan jumlah sampel penelitian 84 responden. Hasil Analisis *Univariat* diketahui bahwa siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA mayoritas memiliki tingkat pengetahuan cukup yaitu sebanyak 48 responden (57,1%), tingkat pengetahuan kurang sebanyak 29 responden (34,5%), dan tingkat pengetahuan baik sebanyak 7 responden (8,3%). Bagi remaja perlu adanya pemberian informasi yang tepat dan lengkap pada remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka tentang Premenstruasi Sindrom serta solusi bagaimana cara menghadapi gejala premenstruasi sindrom sehingga diharapkan resiko terjadinya premenstruasi sindrom semakin berkurang.

Kata Kunci : Pengetahuan, Remaja, Premenstruasi Sindrom.

ABSTRACT

The Lack of knowledge of young women and appropriate information about the incidence and symptoms of Pre Menstruation Syndrome to lack of understanding of health and emotional disorders experienced before menstruation. the purpose of research is to know the description of knowledge on students MAN Paluta about Premenstrual Syndrome. The research method used is quantitative descriptive research. The Research of population totaling 106 with the Stratified Random Sampling technique, with a total sample of 84 respondents. The Univariate Analysis Results note that Students Man Paluta the majority have a sufficient level of knowledge that is 48 respondents (57.1%), lacking knowledge levels of 29 respondents (34.5%), and a good level of knowledge of 7 respondents (8.3%). For adolescents, it is necessary to provide accurate and complete information in young women to increase their knowledge and awareness about Premenstruation Syndrome and solutions to how to deal with the symptoms of premenstrual syndrome so expect the risk of pre menstrual syndrome to decrease.

Keywords: Knowledge, Teenagers, Premenstrual Syndrome.

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	iii
IDENTITAS PENULIS	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Aspek Teoritis	5
1.4.2 Aspek praktis.....	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan	7
2.1.1 Defenisi Pengetahuan	7
2.1.2 Tingkat Pengetahuan	7
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	9
2.1.4 Sumber Pengetahuan	12
2.1.5 Cara Memperoleh Pengetahuan	13
2.2 Premenstruasi Sindrom.....	16
2.2.1 Defenisi Premenstruasi Sindrom.....	16
2.2.2 Gejala Premenstruasi Sindrom.....	17
2.2.3 Tipe-Tipe Premenstruasi Sindrom	18
2.2.4 Etiologi Premenstruasi Sindrom	19
2.2.5 Faktor Yang Berhubungan Dengan Premenstruasi Sindrom	21
2.2.6 Pencegahan Premenstruasi Sindrom	24
2.3 Remaja.....	25
2.3.1 Defenisi Remaja	25
2.3.2 Karakteristik remaja	25
2.3.3 Pertumbuhan dan perkembangan remaja	27
2.4 Kerangka teori	28
2.5 Kerangka konsep	29

BAB III METODELOGI PENELITIAN	
3.1 Desain penelitian	30
3.2 Tempat dan waktu penelitian.....	30
3.2.1 Tempat penelitian	30
3.2.2 Waktu penelitian.....	30
3.3 Populasi dan sampel penelitian.....	30
3.3.1 Populasi penelitian	30
3.3.2 Sampel penelitian	31
3.4 Alat pengumpul data.....	33
3.4.1 Instrumen penelitian	33
3.4.2 Uji validitas dan reabilitas	34
3.4.3 Sumber data	35
3.5 Prosedur pengumpulan data.....	36
3.6 Defenisi operasional	37
3.7 Pengolahan dan analisis data	37
3.7.1 Pengolahan data.....	37
3.7.2 Analisis data	38
BAB IV HASIL PENGETAHUAN	
4.1 Gambaran umum lokasi penelitian	39
4.2 Analisis univariat.....	39
BAB V PEMBAHASAN	
5.1 Pembahasan	46
5.2 Keterbatasan penelitian.....	47
5.3 Keterbatasan Penelitian	50
BAB IV PENUTUP	
6.1 Kesimpulan.....	51
6.2 Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 3.2 Jumlah siswa kelas X,XI, dan XII MAN PALUTA	31
Tabel 3.3 Jumlah sampel siswa kelas X,XI dan XII PALUTA.....	32
Tabel 3.4 Defenisi operasional penelitian.....	40
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Pada siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA	40
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Premenstruasi Sindrom Pada siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA.....	40
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Premenstruasi Sindrom berdasarkan pertanyaan pengetahuan siswi madrasah aliyah negeri (MAN) PALUTA	41
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Gejala Premenstruasi Sindrom Pada siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA	42
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Gejala Premenstruasi Sindrom Berdasarkan Tipe A Pada siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA.....	43
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Gejala Premenstruasi Sindrom Berdasarkan Tipe H Pada siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA.....	43
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Gejala Premenstruasi Sindrom Berdasarkan Tipe C Pada siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA	44
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Gejala Premenstruasi Sindrom Berdasarkan Tipe D Pada siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA.....	45

SKEMA

	halaman
Skema 1. Kerangka Teori.....	28
Skema 2. Kerangka Konsep	29

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Observasi
- Lampiran 2 : Kuesioner
- Lampiran 3 : Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5 : Surat Survey Pendahuluan dari Universitas Afa Royhan Padangsidempuan
- Lampiran 6 : Surat Balasan Survey Pendahuluan dari Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA
- Lampiran 7 : Surat Izin penelitian dari Universitas Afa Royhan Padangsidempuan
- Lampiran 8 : Surat Balasan Izin Penelitian dari Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA
- Lampiran 9 : Master Tabel
- Lampiran 10 : Output SPSS Penelitian
- Lampiran 11 : Dokumentasi
- Lampiran 12 : Lembar konsultasi

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan perubahan atau peralihan dari masa kanak – kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologi, perubahan psikologik dan perubahan sosial. Sebagian besar masyarakat dan budaya masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10 – 13 tahun dan berakhir pada usia 18 – 22 tahun (Notoatmojo, 2007). Remaja merupakan periode pertumbuhan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa dengan batas usia 10-19 tahun (BKKBN, 2013).

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual (Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI, 2014). Masa remaja merupakan masa terjadinya pubertas. Pubertas pada remaja putri ditandai dengan terjadinya menstruasi. Menstruasi yang disertai pramenstruasi sindrom akan mempengaruhi kualitas hidup remaja putri. Premenstruasi sindrom adalah sekumpulan gejala fisik, psikologi, dan perilaku, muncul secara siklik pada wanita usia reproduksi (Kristy 2017).

Masa pubertas pada remaja putri ditandai dengan menstruasi. Menjelang fase menstruasi, seorang wanita akan merasakan gejala-gejala yang tidak nyaman yang terjadi pada waktu singkat, mulai dari beberapa jam sampai beberapa hari. Tetapi beberapa gejala tersebut bisa menjadi intens dan dapat mengganggu

aktifitas sehari-hari. Gangguan yang biasa dialami wanita sebelum menstruasi disebut Premenstruasi Sindrom (Suparman,2012).

Premenstruasi sindrom merupakan suatu kumpulan keluhan atau gejala fisik, emosional, dan perilaku yang terjadi pada wanita usia produktif yang muncul secara siklik dalam rentang 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang setelah darah haid keluar yang terjadi pada suatu tingkatan yang mampu mempengaruhi gaya hidup dan pekerjaan wanita tersebut dan kemudian diikuti periode waktu bebas gejala sama sekali (Suhailif, 2017).

Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO), premenstruasi sindrom memiliki prevalensi lebih tinggi di negara-negara Asia dibandingkan dengan negara-negara Barat. Hasil penelitian *American College Obstetricians and Gynecologists* (ACOG) di Sri Lanka tahun 2012, melaporkan bahwa gejala PMS dialami sekitar 65,7 remaja putri. Hasil studi Mahin Delara di iran tahun 2012, ditemukan sekitar 98,2 % perempuan yang berumur 18-27 tahun mengalami Paling sedikit 1 gejala premenstruasi sindrom derajat ringan atau sedang. Prevalensi premenstruasi sindrom di Brazil menunjukkan angka 39 %, di Amerika 34% wanita mengalami premenstruasi sindrom. Prevalensi premenstruasi sindrom di jepang dialami 34 % populasi perempuan dewasa. Hongkong premenstruasi sindrom dialami oleh 17% populasi perempuan dewasa, Pakistan premenstruasi sindrom dialami oleh 13 % populasi perempuan dewasa dan Australia dialami oleh 44 % perempuan dewasa (Sylvia, 2010).

Angka kejadian premenstruasi sindrom cukup tinggi, yaitu hampir 75% wanita usia subur di seluruh dunia mengalami premenstruasi sindrom (Yonkers, 2008). Negara Indonesia sendiri angka kejadiannya sekitar 70–90% (Saryono, 2009). Prevalensi premenstruasi sindrom cukup tinggi, yaitu 70-90% terjadi pada wanita usia subur dan lebih sering ditemukan pada wanita yang berusia 20–40 tahun (Wulandari, 2012).

Sekitar 80% sampai 95% perempuan antara 16 sampai 45 tahun mengalami gejala gejala PMS yang dapat mengganggu. Ada banyak faktor yang diduga menjadi penyebab timbulnya PMS. Salah satu faktor penyebab premenstruasi sindrom yaitu kadar hormon progesteron yang rendah, kadar hormon estrogen yang berlebihan, perubahan ratio kadar hormone estrogen/progesteron, dan peningkatan aktivitas hormon aldosteron, serta hormon adrenal (Yunida Hariyanti, 2016).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada 10 responden siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA pada tanggal 22 Desember 2019 di lakukan dengan cara wawancara, diketahui sebagian besar siswi memiliki pengetahuan kurang tentang premenstruasi sindrom. Kurangnya pengetahuan remaja putri dan informasi yang tepat tentang kejadian dan gejala Premenstruasi sindrom kemungkinan dapat menimbulkan kurangnya pemahaman gangguan kesehatan dan emosi yang dialami menjelang menstruasi. Oleh karena itu perlu adanya pemberian informasi yang tepat dan lengkap pada remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka tentang Premenstruasi sindrom.

Berdasarkan uraian diatas, didukung dari studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti, membuat peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian

Berdasarkan uraian diatas, didukung dari studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti, membuat peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Gambaran Pengetahuan Dan Gejala Premenstruasi Sindrom Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA Tahun 2019 “.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah adalah “Gambaran Pengetahuan Dan Gejala Premenstruasi Sindrom Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA Tahun 2019 “.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan gejala premenstruasi sindrom pada siswi madrasah aliyah negeri (MAN) PALUTA Tahun 2019 “.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi gambaran pengetahuan siswi tentang premenstruasi sindrom di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA Tahun 2019.
2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi gejala premenstruasi sindrom pada siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA Tahun 2019.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Aspek Teoritis

Bagi institusi pendidikan kesehatan dapat dimanfaatkan sebagai bahan masukan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan bagi penelitian selanjutnya dalam menyusun hipotesis baru ataupun dengan jenis penelitian yang berbeda.

1.4.2 Aspek Praktis

a. Bagi Intitusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, dan informasi terbaru tentang premenstruasi sindrom dan dapat dijadikan sumber kepustakaan. Selain itu juga dapat bermanfaat dalam pencegahan dan penanganan premenstruasi sindrom dalam bidang pendidikan.

b. Bagi Tempat Penelitian

Bagi lokasi penelitian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan informasi lebih mengenai Gambaran Pengetahuan Dan Gejala Premenstruasi Sindrom serta dapat dijadikan sumber kepustakaan bagi sekolah.

c. Bagi Peneliti

penelitian ini menambah pengetahuan dan memperluas wawasan serta sebagai salah satu sarana pengaplikasian ilmu pengetahuan yang telah diperoleh selama mengikuti perkuliahan.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan dan masukan bagi pengembangan penelitian selanjutnya

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan

2.1.1 Defenisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*). Dari pengalaman penelitian tertulis bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoadmojo, 2010).

Pengetahuan adalah merupakan hasil mengingat suatu hal, termasuk mengingat kembali kejadian yang pernah dialami baik secara sengaja maupun tidak sengaja dan ini terjadi setelah orang melakukan kontak atau pengamatan terhadap suatu obyek tertentu (Mubarak, 2007)

2.1.2 Tingkat Pengetahuan

Ada 6 (enam) tingkatan pengetahuan yang dicakup dalam domain kognitif, yaitu:

1. Tahu (*Know*) Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari keseluruhan bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu ini

merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya (Notoatmodjo, 2007).

2. Memahami (*comprehension*) Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, 12 menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari (Notoatmodjo, 2007).
3. Aplikasi (*application*) Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain (Notoatmodjo, 2007).
4. Analisis (*analysis*) Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2007).
5. Sintesis (*synthesis*) Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan

untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi 13 yang ada. Misalnya, dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkas, dapat menyesuaikan, dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada (Notoatmodjo, 2007).

6. Evaluasi (*evaluation*) Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian- penilaian ini didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada (Notoatmodjo, 2007).

2.1.3 Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2010), ada 6 faktor yang mempengaruhi pengetahuan, yaitu:

1) Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan didalam dan diluar sekolah (baik formal maupun non formal), berlangsung seumur hidup. Pendidikan adalah sebuah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok dan juga usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah orang tersebut menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi, maka seseorang akan semakin cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat mengenai kesehatan. Peningkatan

pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal.

2) Informasi/media massa

Informasi adalah adalah suatu yang dapat diketahui, namun ada pula yang menekankan informasi sebagai transfer pengetahuan. Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan 17 formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Berkembangnya teknologi akan menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sehingga sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut.

3) Sosial, budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang biasa dilakukan orang-orang tidak melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian, seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

4) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak, yang akan direpson sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

5) Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan akan memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional, serta dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerja.

6) Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Pada usia madya, individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial, serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua. Kemampuan intelektual, pemecahan masalah, dan kemampuan verbal dilaporkan hampir tidak ada penurunan pada usia ini.

2.1.4 Sumber Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2010), sumber-sumber pengetahuan sebagai berikut:

1) Kepercayaan sebagai tradisi, adat dan agama

Berbentuk norma dan akidah baku yang berlaku didalam kehidupan sehari-hari. Didalam norma dan akidah itu terkandung pengetahuan yang kebenarannya tidak dapat dibuktikan secara rasional dan empiris, tetapi sulit dikritik untuk diubah begitu saja. Jadi, harus diikuti dengan tanpa keraguan dan percaya secara bulat. Pengetahuan yang bersumber dari kepercayaan cenderung bersifat tetap (mapan) tetapi subjektif.

2) Pengetahuan yang berdasarkan pada otoritas kesaksian orang lain

Pihak pemegang otoritas kebenaran pengetahuan yang dapat dipercayai adalah orang tua, guru, ulama, orang yang dituakan, dan sebagainya. Apa pun yang mereka katakan, benar atau salah, baik atau buruk, dan indah atau jelek, pada umumnya diikuti dan dijalankan dengan patuh tanpa kritik. Karena kebanyakan orang telah mempercayai mereka sebagai orang-orang yang cukup berpengalaman dan berpengetahuan lebih luas. Sumber pengetahuan ini mengandung kebenaran, tetapi persoalannya terletak pada sejauh mana orang-orang itu bisa dipercaya. Lebih dari itu, sejauh mana kesaksian pengetahuannya itu merupakan hasil pemikiran dan pengalaman yang telah teruji kebenarannya. Jika kesaksiannya adalah kebohongan, hal ini akan membahayakan kehidupan manusia dan masyarakat itu sendiri.

3) Pengalaman

Bagi manusia, pengalaman adalah vital penyelenggaraan kebutuhan hidup sehari-hari. Dengan mata, telinga, hidung, lidah dan kulit, orang bisa menyaksikan secara langsung dan bisa pula melakukan kegiatan hidup.

4) Akal pikiran

Berbeda dengan panca indra, akal pikiran memiliki sifat lebih rohani. Akal pikiran mampu menangkap hal-hal yang metafisis, spiritual, abstrak, universal, yang seragam dan yang bersifat tetap. Akal pikiran cenderung memberikan pengetahuan yang lebih umum, objektif dan pasti.

5) Intuisi

Berupa gerak hati yang paling dalam. Jadi, sangat bersifat spiritual, melampaui ambang batas ketinggian akal pikiran dan kedalaman pengalaman. Pengetahuan yang bersumber dari intuisi merupakan pengalaman batin yang bersifat langsung. Artinya, tanpa melalui sentuhan indera maupun olahan akal pikiran. Ketika dengan serta-merta seseorang memutuskan untuk berbuat atau tidak berbuat dengan tanpa alasan yang jelas, maka ia berada di dalam pengetahuan yang intuitif. Dengan demikian, pengetahuan intuitif ini kebenarannya tidak dapat diuji dan bersifat personal.

2.1.5 Cara memperoleh pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2010), pengetahuan dapat diperoleh dengan berbagai cara, diantaranya:

1) Tradisional atau non-Ilmiah

a) Cara coba-salah (*trial and error*)

Cara ini adalah cara yang paling sederhana dan telah dipakai orang sebelum adanya kebudayaan, bahkan mungkin sebelum adanya peradapan. Pada waktu itu apabila seseorang menghadapi persoalan atau masalah, upaya pemecahannya dilakukan dengan coba-coba saja. Cara coba-coba ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil, dicoba kemungkinan lain. Apabila kemungkinan kedua gagal maka dicoba lagi dengan kemungkinan ketiga dan seterusnya sampai masalah tersebut dapat dipecahkan.

b) Cara kekuasaan atau otoritas

Sumber pengetahuan dapat berupa pemimpin-pemimpin masyarakat baik informal, ahli agama, pemegang pemerintahan dan sebagainya. Dengan kata lain, pengetahuan tersebut diperoleh berdasarkan pada otoritas dan kekuasaan, baik tradisi, otoritas pemerintah, otoritas pemimpin agama, maupun ahli ilmu pengetahuan.

c) Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman ini adalah guru yang baik, demikian bunyi pepatah. Pepatah tersebut mengandung maksud bahwa pengalaman itu merupakan sumber pengetahuan. Oleh sebab itu pengalaman pribadi pun dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan.

Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa yang lalu. Apabila dengan cara yang digunakan tersebut orang dapat

memecahkan masalah yang sama, orang dapat pula menggunakan cara tersebut. Tetapi bila dia gagal menggunakan cara tersebut, dia tidak akan mengulangi cara tersebut dan berusaha mencari cara yang lain, sehingga dapat berhasil memecahkan masalahnya.

d) Melalui jalan pikiran

Sejalan dengan perkembangan kebudayaann umat manusia, cara berpikir manusia pun ikut berkembang. Dari sini manusia telah mampu menggunakan penalarannya dalam memperoleh pengetahuannya. Dengan kata lain dalam memperoleh kebenaran pengetahuan manusia telah menggunakan jalan pikirannya, baik melalui induksi maupun deduksi.

Cara induksi adalah proses penarikan kesimpulan yang dimulai dari pembuatan kesimpulan tersebut berdasarkan pengalaman yang ditangkap indra kemudian disimpulkan ke dalam suatu konsep yang memungkinkan seseorang untuk memahami suatu gejala. Sedangkan cara deduksi adalah pembuatan kesimpulan dari pernyataan-pernyataan umum ke khusus.

2) Cara modern dalam memperoleh pengetahuan

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan pada masa dewasa ini lebih sistemis, logis dan ilmiah. Cara ini disebut metode penelitian ilmiah atau sering disebut metodologi penelitian. Mula-mula dengan pengamatan langsung kemudian hasilnya dikumpulkan, diklasifikasikan dan akhirnya dibuat kesimpulan.

2.2 Premenstruasi Sindrom

2.2.1 Defenisi Premenstruasi Sindrom

Premenstruasi Sindrom adalah sekumpulan gejala berupa gangguan fisik dan mental, yang terjadi 7-10 hari menjelang menstruasi dan menghilang beberapa hari setelah menstruasi. Keluhan yang dialami wanita bervariasi pada setiap bulannya, mulai dari yang ringan, berat hingga sampai terjadi gangguan mental (mudah tersinggung, sensitif) maupun gangguan fisik seperti rasa sakit pada perut, nyeri/ bengkak pada payudara dan lain-lain (Lia Novita, 2011).

Premenstruasi Sindrom adalah kumpulan gejala fisik, psikologis, dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita. Sekitar 80 hingga 95 persen perempuan pada usia melahirkan mengalami gejala-gejala pramenstruasi yang dapat mengganggu beberapa aspek dalam kehidupannya. Gejala tersebut dapat diperkirakan dan biasanya terjadi secara reguler pada dua minggu periode sebelum menstruasi. Hal ini dapat hilang begitu dimulainya perdarahan, namun dapat pula berlanjut setelahnya (Sibagariang dkk, 2010).

2.2.2 Gejala Premenstruasi Sindrom

Gejala yang terjadi dapat tetap sama atau bervariasi dari bulan ke bulan. Pada umumnya gejala yang datang adalah manifestasi dari produksi hormon progesteron pada bagian akhir dari siklus menstruasi, lebih dekat dengan datangnya masa menstruasi. Pada dasarnya, gejala Premenstruasi Sindrom berhubungan dengan berbagai perubahan. Diantaranya ialah perubahan fisik, perubahan suasana hati/psikis, dan perubahan mental (Mufidah, 2014).

Perubahan fisik, diantaranya: sakit punggung, perut kembung, payudara terasa penuh dan nyeri, perubahan nafsu makan, sembelit, pusing, pingsan, sakit kepala, daerah panggul terasa berat atau tertekan, hot flashes (kulit wajah, leher, dan dada tampak merah serta terasa hangat saat diraba), susah tidur, tidak bertenaga, mual dan muntah, kelelahan yang luar biasa, kelainan kulit (jerawat), pembengkakan jaringan atau nyeri persendian, dan penambahan berat badan. Perubahan psikis dan mental, diantaranya; mudah marah, cemas, depresi, mudah tersinggung, gelisah, merasa sedih dan gembira secara bergantian. Perubahan mental, diantaranya; merasa kalut, sulit berkonsentrasi, dan pelupa (Mufidah, 2014)

Gejala Premenstruasi Sindrom yang sering terjadi menurut *Departement of Health and Human Service* di USA 2009 berdasarkan chart PMS symptoms Tracker:

- a. Berjerawat
- b. Payudara bengkak dan nyeri tekan
- c. Merasa lelah tanpa sebab
- d. Mempunyai masalah tidur
- e. Kelainan perut (kram, nyeri, merasa penuh dan kembung)
- f. Badan dan ekstremitas membengkak
- g. Konstipasi atau diare
- h. Nyeri kepala atau punggung
- i. Perubahan selera makan atau selera makan tinggi
- j. Nyeri pada sendi atau otot
- k. Susah konsentrasi atau susah mengingat

- l. Ketegangan mudah marah, perubahan mood atau ingin menangis
- m. Cemas, gelisah, panik atau depresi.

Menurut Pawesti & Untari 2015, gejala-gejala Premenstruasi sindrom dikelompokkan ke dalam tiga *symptoms* yaitu :

1) *Behavior symptoms*

Gejala ini juga mencakup lelah, insomnia (susah tidur), makan berlebihan, dan perubahan gairah seksual.

2) *Psychologic symptoms*

Gejala ini mudah tersinggung, mudah marah, depresi, mudah sedih, cenggeng, cemas, susah konsentrasi, binggung, sulit istirahat dan merasa kesepian.

3) *Physical symptoms*

Secara fisik muncul juga gejala sakit kepala, payudara bengkak serta teraba keras, nyeri punggung, nyeri perut dan rasa penuh, bengkak pada kaki dan tangan, mual, nyeri otot dan persendian.

2.2.3 Tipe- Tipe Premenstruasi Sindrom

Tipe- tipe premenstruasi sindrom bermacam- macam, premenstruasi sindrom menurut gejalanya yaitu tipe A, H, C, dan D. Tipe- tipe tersebut, yaitu:

a. Tipe A

Sindrom premenstruasi tipe A (*anxiety*) ditandai dengan gejala seperti rasa cemas, sensitif, saraf tegang, perasaan labil. Ada beberapa wanita mengalami depresi ringan sampai sedang saat sebelum mendapat menstruasi. Gejala ini timbul akibat ketidak seimbangan hormon estrogen dan progesteron.

b. Tipe H

Sindrom premenstruasi tipe H (*hyperhydration*) memiliki gejala edema, perut gembung, nyeri pada payudara, pembengkakan tangan dan kaki, peningkatan berat badan sebelum menstruasi. Gejala tipe ini dapat juga di rasakan bersamaan dengan tipe lain yang mana pembengkakan itu terjadi akibat berkumpulnya air pada jaringan di luar sel karena tingginya asupan garam atau gula pada diet penderita.

c. Tipe C

Sindrom premenstruasi tipe C (*craving*) ditandai dengan rasa lapar ingin mengkonsumsi makanan yang manis- manis dan karbohidrat sederhana. Gejala tipe ini dapat juga di rasakan ingin menyantap makanan manis dapat disebabkan oleh stres, tinggi garam dalam diet makanan, tidak terpenuhinya asam lemak esensial (omega 6), atau Kurangnya magnesium.

d. Tipe D

Sindrom premenstruasi tipe D (*depression*) ditandai dengan gejala rasa depresi, ingin menangis, lemah, gangguan tidur, pelupa, bingung, sulit dalam mengucapkan kata- kata. Biasanya sindrom premenstruasi tipe D berlangsung bersamaan dengan tipe A. Sindrom premenstruasi tipe D ini disebabkan oleh ketidak seimbangan hormon progesteron dan esterogen.

2.2.4 Etiologi Premenstruasi Sindrom

Penyebab pasti Premenstruasi Sindrom tidak diketahui, tetapi beberapa teori menunjukkan adanya kelebihan estrogen atau defisit progesteron dalam fase luteal dari siklus menstruasi. Selama bertahun-tahun teori ini mendapat dukungan yang cukup banyak dan terapi progesteron ini biasanya di gunakan

untuk mengatasi Premenstruasi Sindrom. Penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa terapi progesteron kelihatan tidak efektif bagi kebanyakan wanita, selain kadar progesteron pada penderita tidak menurun secara konsisten. Bila kadar progesteron yang menurun dapat ditemukan hampir pada semua wanita yang menderita Premenstruasi Sindrom, maka dapat dipahami bahwa kekurangan hormon ini merupakan sebab utama. Sebagian wanita yang menderita Premenstruasi Sindrom terjadi penurunan kadar progesteron dan dapat sembuh dengan penambahan progesteron, akan tetapi banyak juga wanita yang menderita gangguan Premenstruasi Sindrom hebat tapi kadar progesteronnya normal.

Menurut Saryono, 2009 dalam Maulidah 2016. Penyebab dari Premenstruasi Sindrom adalah:

a. Faktor hormonal

Premenstruasi Sindrom terjadi pada sekitar 70-90% wanita usia subur dan lebih sering ditemukan pada wanita berusia 20-40 tahun. Peran hormon ovarium tidak begitu jelas, akan tetapi gejala Premenstruasi Sindrom sering berkembang ketika ovarium tertekan. Faktor hormonal yaitu terjadi ketidakseimbangan antara hormon estrogen dan progesteron. Kadar hormon estrogen sangat berlebihan dan melampaui batas normal sedangkan kadar progesterone menurun. Hal ini menyebabkan perbedaan genetik pada sensitivitas reseptor dan system pembawa pesan yang menyampaikan pengeluaran hormon seks dalam sel.

b. Faktor kimiawi

Faktor kimiawi sangat mempengaruhi dan munculnya Premenstruasi Sindrom. Bahan-bahan kimia tertentu di dalam otak seperti serotonin, berubah-ubah selama siklus menstruasi. Serotonin sangat pula mempengaruhi suasana hati yang berhubungan dengan gejala-gejala depresi, kecemasan, ketertarikan, kelelahan, perubahan pola makan, kesulitan untuk tidur, agresif dan peningkatan selera.

c. Faktor genetik

Faktor genetik juga memainkan suatu peran yang sangat penting, yaitu insidensi Premenstruasi Sindrom dua kali lebih tinggi pada kembar satu telur (monozigot) dibandingkan kembar dua telur.

d. Faktor psikologis

Faktor psikis, yaitu stres sangat besar pengaruhnya terhadap kejadian Premenstruasi Sindrom dan Gejala-gejala Premenstruasi Sindrom akan semakin meningkat jika di dalam diri seorang wanita mengalami tekanan.

e. Faktor gaya hidup

Faktor gaya hidup di dalam diri seseorang terhadap pengaturan pola makan juga memegang peran yang tidak kalah penting. Makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, sangat berperan terhadap gejala-gejala Premenstruasi Sindrom.

2.2.5 Faktor Yang Berhubungan Dengan Premenstruasi Sindrom

Penyebab premenstruasi sindrom berhubungan dengan beberapa faktor diantaranya:

a. Faktor hormonal

Ketidak seimbangan kadar hormon esterogen dan progesteron dimana esterogen sangat berlebihan hingga melampaui batas normal sedangkan progesteron kadarnya menurun.

b. Faktor kimiawi

Kadar serotonin yang berubah- ubah selama siklus menstruasi, dimana aktivitas serotonin sendiri berhubungan dengan gejala depresi, kesemasan, kelelahan, agresif dan lain sebagainya. Kadar serotonin yang rendah ditemukan pada wanita dengan sindrom premenstruasi.

c. Faktor genetik

Insiden sindrom premenstruasi 2x lebih tinggi pada kelahiran kembar satu sel telur (*monozigotik*) dibandingkan kelahiran kembar dua sel telur (*dizigotik*).

d. Faktor psikologis

Stres sangat besar pengaruhnya terhadap sindroma premenstruasi. Gejala-gejala sindrom premenstruasi akan makin nyata dialami oleh wanita yang terus menerus mengalami tekanan psikologis.

f. Faktor aktivitas fisik

Kebiasaan olahraga yang kurang dapat memperberat premenstruasi sindrom. Aktivitas fisik telah direkomendasikan untuk mengurangi keparahan premenstruasi sindrom. Aktivitas fisik secara teratur direkomendasikan untuk mengurangi kelelahan dan depresi terkait premenstruasi sindrom. Beberapa sumber menyatakan latihan erobik adalah alternatif yang efektif untuk mengurangi premenstruasi sindrom. Aktivitas

fisik dapat meningkatkan endorfin, menurunkan hormon estrogen dan hormon steroid lainnya, meningkatkan transportasi oksigen dalam otot, mengurangi kadar kortisol dan meningkatkan keadaan psikologis. Semua mekanisme ini mendukung hubungan terbalik aktivitas fisik dengan premenstruasi sindrom, dimana semakin teratur aktivitas fisik maka akan semakin berkurang keparahan premenstruasi sindrom.

g. Kalsium

Asupan harian yang direkomendasikan untuk kalsium adalah 1000 mg/hari. Penelitian menyatakan bahwa pemberian kalsium murni terbukti secara signifikan menghasilkan 50% pengurangan gejala sindrom premenstruasi. Sumber utama kalsium berasal dari susu dan hasil olahan lainnya seperti yogurt, dan keju. Penting juga untuk memenuhi asupan 400- 800 IU vitamin D setiap hari bersamaan dengan kalsium untuk mendapatkan efek yang maksimal.

h. Magnesium

Asupan harian yang direkomendasikan untuk magnesium adalah 250mg/hari. Penelitian menunjukkan bahwa magnesium yang diberikan selama fase luteal siklus menstruasi sampai dengan saat darah menstruasi keluar terbukti dapat mengurangi skor total gejala dan kelompok afeksi negatif. Sumber magnesium terbaik adalah sayuran hijau, seperti bayam. Sumber lainnya adalah kacang, biji-bijian, gandum, oatmeal, yogurt, kedelai, alpukat, dan pisang.

i. Vitamin B6

Vitamin B6 dapat membantu meringankan depresi dan gelisah yang terkait dengan sindrom premenstruasi. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara pemberian vitamin B kompleks dengan premenstruasi sindrom, ditandai dengan berkurang hingga hilangnya keluhan fisik dan psikologi terkait premenstruasi sindrom. Dosis vitamin B6 yang direkomendasikan adalah 50- 100 mg/ hari. Makanan sumber utama vitamin B6 meliputi sereal, sayuran (wortel, bayam, kacang polong), telur dan daging. Dimana hormon esterogen dalam siklus menstruasi terlalu tinggi dibandingkan dengan hormon progesteron.

2.2.6 Pencegahan premenstruasi sindrom

Menurut Saryono (2009) pencegahan premenstruasi sindrom dapat dilakukan dengan cara:

- a. Hindari kafein yang terdapat pada berbagai minuman ringan dan hindari alkohol yang berlebihan.
- b. Hindari menggaruk- garuk kulit pada saat menstruasi terlalu keras dan berulang- ulang karena dapat menyebabkan perlukaan dan perubahan hormonal menyebabkan kulit sensitif sehingga mudah terluka.
- c. Lakukan pola diet yang sehat (rendah garam dan lemak, tinggi protein dan vitamin serta mineral). Perbanyak karbohidrat kompleks, sayur- sayuran dan buah - buahan.
- d. Terapi farmakologi untuk mengatasi rasa nyeri yang luar biasa.
- e. Lakukan senam aerobik secara teratur.

- f. Usahakan tidur yang cukup, gunakan jadwal secara teratur.

2.3 Remaja

2.3.1 Defenisi Remaja

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, psikologis, dan perubahan sosial. Di sebagian masyarakat dan budaya masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. (Notoatmojo, 2007). Remaja merupakan periode pertumbuhan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa dengan batas usia 10-19 tahun (BKKBN, 2013).

2.3.2 Karakteristik Remaja

Menurut Widyastuti (2009) berdasarkan sifat atau ciri perkembangannya, masa (rentang waktu) remaja dibagi beberapa tahap yaitu :

a. Remaja awal (10-14 tahun)

Remaja pada masa ini mengalami pertumbuhan fisik dan seksual dengan cepat. Pikiran difokuskan pada keberadaannya dan pada kelompok sebaya. Identitas terutama difokuskan pada perubahan fisik dan perhatian pada keadaan normal. Perilaku seksual remaja pada masa ini lebih bersifat menyelidiki, dan tidak membedakan. Sehingga kontak fisik dengan teman sebaya adalah normal. Remaja pada masa ini berusaha untuk tidak bergantung pada orang lain. Rasa penasaran yang tinggi atas diri sendiri menyebabkan remaja membutuhkan privasi.

b. Remaja pertengahan (15-17 tahun)

Remaja pada fase ini mengalami masa sukar baik untuk dirinya sendiri maupun orang dewasa yang berinteraksi dengan dirinya. Proses kognitif remaja pada masa ini lebih rumit. Melalui pemikiran operasional formal, usia remaja pertengahan mulai bereksperimen dengan ide, memikirkan apa yang dapat dibuat dengan barang-barang yang ada, mengembangkan wawasan, dan merefleksikan perasaan kepada orang lain. Remaja pada fase ini berfokus pada masalah identitas yang tidak terbatas pada aspek fisik tubuh. Remaja pada fase ini mulai bereksperimen secara seksual, ikut serta dalam perilaku beresiko, dan mulai mengembangkan pekerjaan diluar rumah. Sebagai akibat dari eksperimen beresiko, remaja pada fase ini dapat mengalami kehamilan yang tidak diinginkan, kecanduan obat, dan kecelakaan kendaraan bermotor. Usaha remaja fase pertengahan untuk tidak bergantung, menguji batas kemampuan, dan keperluan otonomi mencapai maksimal mengakibatkan berbagai permasalahan dengan orang tua, guru, maupun figur yang lain.

c. Remaja akhir (18-21 tahun)

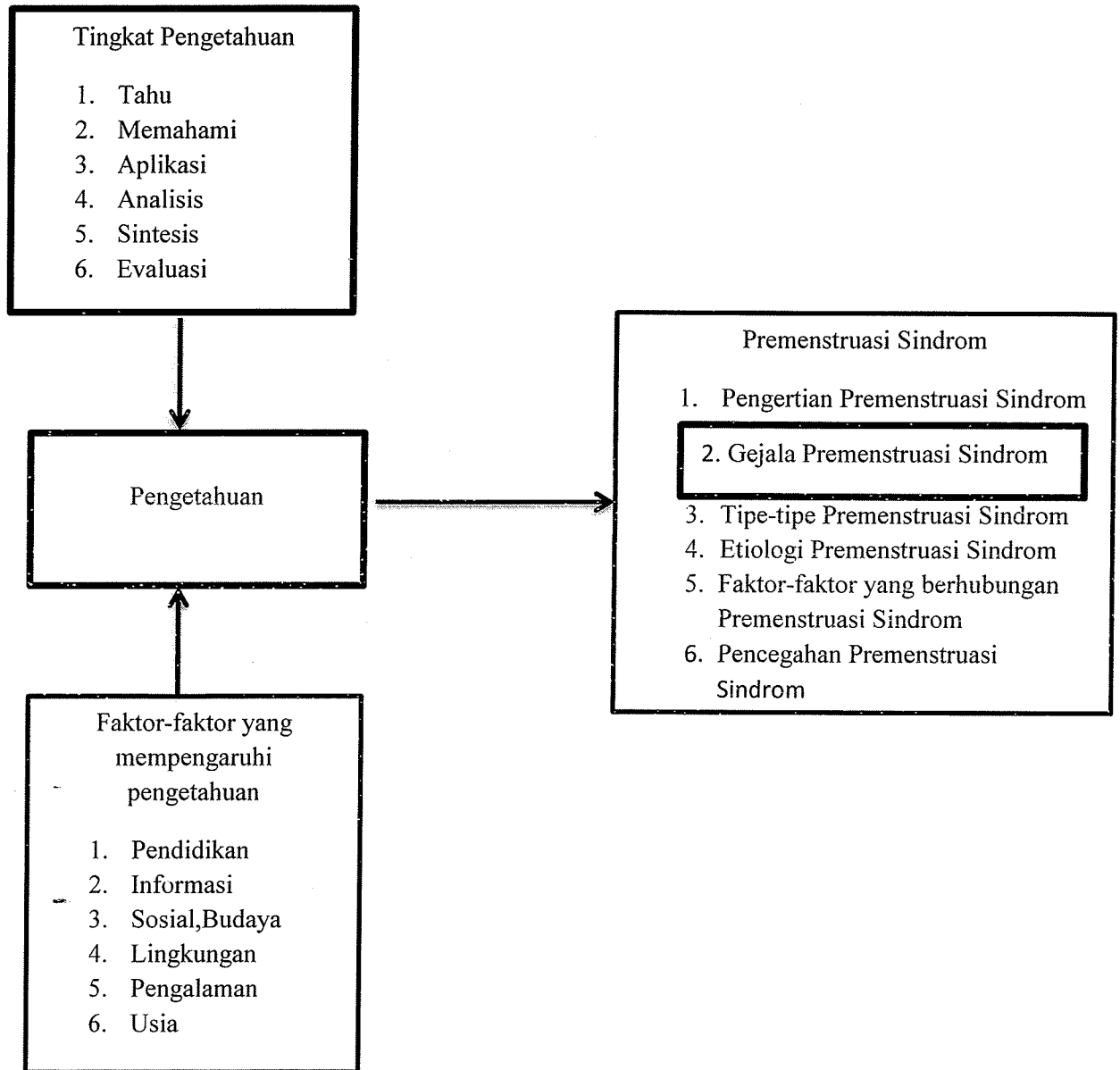
Remaja pada fase ini ditandai dengan pemikiran operasional formal penuh, termasuk pemikiran mengenai masa depan baik itu pendidikan, kejuruan, dan seksual. Remaja akhir biasanya lebih berkomitmen pada pasangan seksualnya dari pada remaja pertengahan. Kecemasan karena perpisahan yang tidak tuntas dari fase sebelumnya dapat muncul pada fase ini ketika mengalami perpisahan fisik dengan keluarganya. Dalam perjalanan kehidupannya, remaja tidak akan lepas dari berbagai macam konflik dalam

perkembangannya. Setiap tingkatan memiliki konflik sesuai dengan kondisi perkembangan remaja pada saat itu. Konflik yang sering dihadapi oleh remaja semakin kompleks seiring dengan perubahan yang mereka alami pada berbagai dimensi kehidupan dalam diri mereka yaitu dimensi biologis, dimensi kognitif, dimensi moral dan dimensi psikologis .

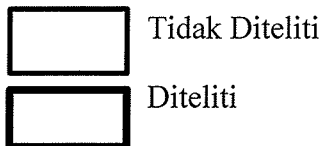
2.3.3 Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Remaja pada masa ini mengalami masa pubertas yaitu terjadinya pertumbuhan yang cepat, timbul ciri-ciri seks sekunder, dan tercapai fertilitas. Perubahan psikososial yang menyertai pubertas disebut adolesen, adolesen adalah masa dalam kehidupan seseorang dimana masyarakat tidak lagi memandang individu sebagai seorang anak, tetapi juga di akui sebagai seorang yang sudah dewasa dengan segala hak dan kewajiban mereka. Tumbuh kembang adalah peristiwa yang terjadi sejak masa pembuahan sampai masa dewasa. Pertumbuhan merupakan suatu proses biologis yang menyebabkan perkembangan fisik yang dapat diukur. Perkembangan merupakan suatu proses seorang individu dalam aspek keterampilan dan fungsi yang kompleks. Individu berkembang dalam pengaturan neuromuskuler, keterampilan menggunakan anggota tubuh, serta perkembangan kepribadian, mental, serta emosi.

2.4 Kerangka Teori



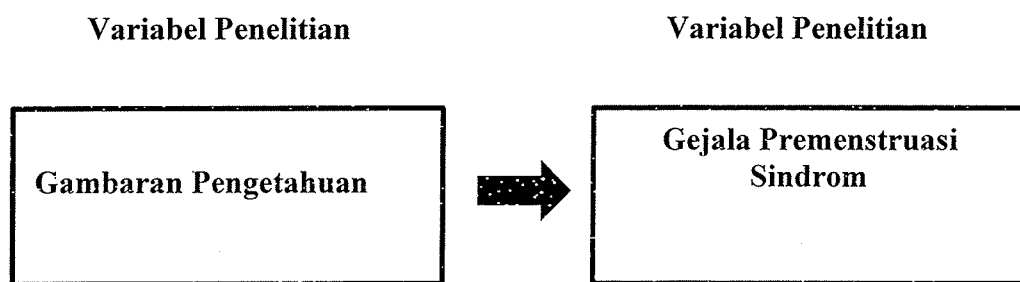
Keterangan



Skema 1. Kerangka Teori
Notoadmodjo, 2010 (modifikasi)

2.5 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah suatu hubungan atau kaitan antara konsep lainnya dari masalah-masalah yang ingin diteliti (Notoadmodjo,2010). Berdasarkan penjelasan diatas kerangka konsep Gambaran pengetahuan dan gejala premenstruasi sindrom pada siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA adalah sebagai berikut :



Skema 2. Kerangka Konsep Penelitian

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Adapun jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian *deskriptif kuantitatif*. Rancangan penelitian deskriptif dilakukan terhadap sekumpulan objek yang biasanya bertujuan untuk melihat gambaran fenomena (termasuk kesehatan) yang terjadi di dalam suatu populasi tertentu. Penelitian deskriptif juga dapat didefinisikan suatu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang terjadi di dalam masyarakat. (Kuantitatif adalah data yang dipaparkan dalam bentuk angka-angka (Riwidikdo, 2012).

3.2 Tempat dan Waktu penelitian

3.2.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA Kec. Padang Bolak Tenggara Kab. Padang Lawas Utara.

3.2.2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilakukan mulai bulan Desember 2018 sampai dengan Mei 2019. Adapun rincian kegiatan dimulai dari pengajuan judul, penyusunan proposal, ujian proposal, pelaksanaan penelitian, pengolahan data, dan analisis sampai dengan ujian akhir skripsi.

3.3. Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Notoatmodjo (2007), populasi merupakan keseluruhan objek penelitian yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X, XI, dan XII di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA tahun pelajaran 2018/ 2019 yaitu sebanyak 106 siswa.

Tabel 3.2 Jumlah siswa kelas X, XI, dan XII Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA Tahun Ajaran 2018/2019.

NO	KELAS	JUMLAH SISWA
1	X	33
2	XI	46
3	XII	27
JUMLAH		106

(Sumber : data kelas dan jumlah siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA Tahun Ajaran 2018/2019)

3.3.2 Sampel Penelitian

(Sugiyono, 2010) Sampel penelitian adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Dalam *stratified random sampling* elemen populasi dikelompokkan pada tingkatan-tingkatan tertentu. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Stratified Random sampling*. *Stratified random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan memperhatikan suatu tingkatan (strata) pada elemen populasi. sampel akan merata pada seluruh tingkatan dan sampel mewakili karakter seluruh elemen populasi yang heterogen. Penulis menggunakan teknik *Stratified random sampling* karena karakteristik populasi yang berstrata yang terdiri dari beberapa kelas yang heterogen (tidak sejenis). Sehingga peneliti mengambil sampel dari kelas X, XI, dan XII Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA Tahun Ajaran 2018/2019.

Besar sampel ditentukan dengan menggunakan rumus pengukuran besaran sampel menurut slovin yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{106}{1 + 106(0,05)^2}$$

$$n = 84$$

Jumlah anggota sampel bertingkat (strata) dilakukan dengan cara pengambilan sampel *disproportionate stratified random sampling* yaitu menggunakan rumus :

$$n_i = \frac{N_i}{N} \cdot n$$

Dimana :

n_i = jumlah anggota sampel yang menurut stratum

n = jumlah anggota sampel seluruhnya

N_i = jumlah anggota populasi menurut stratum

N = jumlah anggota populasi seluruhnya

Maka jumlah anggota sampel adalah :

1. Kelas X = $33 : 106 \times 84 = 26,1 \approx 26$
2. Kelas XI = $46 : 106 \times 84 = 36,4 \approx 37$
3. Kelas XII = $27 : 106 \times 84 = 21,1 \approx 21$

Tabel 3.3 Jumlah Sampel Siswa Kelas X, XI, dan XII Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA Tahun Ajaran 2018/2019.

NO	KELAS	JUMLAH SISWA	SAMPEL YANG DITETAPKAN
1	X	33	26
2	XI	46	37
3	XII	27	21
JUMLAH		106	84

Prosedur pengambilan sampel dilakukan dengan cara undian. Cara undian meminimalkan ketidakadilan dalam memilih sampel karena pengambilan dari masing-masing kelasnya dilakukan secara acak. Pengambilan sampel masing-

masing kelas dilakukan secara acak dengan teknik undian dengan langkah langkah sebagai berikut.

1. Peneliti menuliskan nomor urut siswi berdasarkan daftar kehadiran siswi pada kertas kecil, menggulung kertas tersebut, lalu memasukkan ke dalam gelas plastik, kemudian menutup gelas dengan plastik dan memberi sedikit lubang (dilakukan pada setiap kelas).
2. Mengocok gelas dan mengeluarkan satu gulungan kertas. Setiap nomor yang keluar dicatat dan dijadikan sampel penelitian. Kemudian, gulungan kertas dimasukkan kembali ke dalam gelas. Hal yang sama dilakukan pada setiap kelas hingga diperoleh sampel sebanyak 84 siswi.

3.4 Alat Pengumpul Data

3.4.1 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dalam metode pengambilan data oleh peneliti untuk menganalisa hasil penelitian yang dilakukan pada langkah penelitian selanjutnya (Sugiyono, 2010).

Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner, yaitu suatu cara pengumpulan data dengan memberikan daftar pertanyaan secara tertulis kepada sejumlah subjek untuk mendapatkan tanggapan, informasi dan jawaban. Jenis pertanyaan yang ada dalam kuesioner adalah jenis pertanyaan yang dibutuhkan dalam laporan penelitian. Kuisisioner dalam penelitian ini terbagi menjadi 2 bagian, yaitu bagian A dan B.

Kuesioner bagian A, diadopsi dari penelitian Nurul Maulidah (2016), yang berjudul Hubungan Pengetahuan Tentang Premenstruasi Syndrome Dengan Kecemasan. Dan Kuesioner bagian B tentang premenstruasi sindrom.

Kuesioner diadopsi dari penelitian Munthe Novita (2012), yang berjudul Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome.

3.4.2 Uji Validitas dan Reabilitas

Agar diperoleh data yang valid dan reliabel, maka kuesioner diuji terlebih dahulu dengan uji validitas dan uji reliabilitas. uji validitas dan reliabilitas terhadap kuesioner tentang pengetahuan premenstrual syndrome akan dilakukan kepada 30 remaja putri di SMP Negeri 2 Kasihan. Perhitungan uji validitas dan reliabilitas akan diolah secara manual dengan perhitungan rumus dan menggunakan nilai signifikansi $p < 0,05$.

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan kevalidan suatu instrument. Suatu instrument yang valid mempunyai validitas yang tinggi dan instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah (Arikunto, 2013). Uji validitas dibantu dengan menggunakan program komputer dengan hasil rxy dibandingkan r tabel pada nilai kesalahan 5%, bila rxy lebih kecil dari r tabel maka item soal tidak valid sehingga item soal tersebut harus diganti atau dibuang, sedangkan bila rxy lebih besar dari r tabel maka item soal dianggap valid. R tabel yang digunakan pada penelitian ini adalah 0,361 (Arikunto, 2013). Instrumen dikatakan valid apabila indek korelasi atau r hitung :

Sangat tinggi	: 0,800 – 1,000
Tinggi	: 0,600 – 0,799
Cukup tinggi	: 0,400 – 0,599
Rendah	: 0,200 – 0,399
Tidak valid	: 0,000 – 0,199

R hitung dalam penelitian ini berkisar antara 0,478-0,739. Hasil uji validitas dari 15 pertanyaan seluruh pertanyaan valid dengan kategori tinggi karena nilai korelasi $< 0,05$.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas yaitu indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur data dapat dipercaya atau diandalkan (Notoatmodjo, 2010). Uji reabilitas yang digunakan adalah K - R20, dengan rumus koeffisien sebagai berikut (Arikunto, 2013). Menurut Arikunto (2013) koeffisien reliable dapat dikategorikan sebagai berikut :

Rendah : $r = 0,40$

Cukup : $r = 0,41 - 0,75$

Tinggi : $r > 0,75$

Suatu instrument dikatakan reliable jika digunakan berulang-ulang nilainya sama (Riyanto, 2011). Uji yang digunakan untuk mengukur pengetahuan yang menggunakan butir soal kontinum (bentuk soal dengan skor 1 dan 0). Uji reliable yang telah dilakukan menunjukkan hasil sebesar 0,8839 dan kuesioner ini dinyatakan reliable dengan kategori tinggi.

3.4.3 Sumber Data

1. Data Primer

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Diperoleh dengan pengisian kuesioner dengan menggunakan kuesioner tentang pengetahuan gejala premenstruasi sindrom 10 pertanyaan dan kuesioner premenstruasi sindrom sebanyak 20 pertanyaan.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang telah dikumpulkan dan didokumentasikan oleh pihak lain. Pengumpulan data dalam penelitian ini juga menggunakan data sekunder yaitu dimana peneliti mendapatkan data berupa jumlah siswi dan mata pelajaran olahraga pada siswi di sekolah Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA.

3.5 Prosedur Pengumpulan Data

Adapun prosedur pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1. Membuat surat permohonan izin penelitian dari Universitas Aifa Royhan Padangsidempuan yang ditujukan kepada Kepala sekolah Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA Kec. Padang Bolak Tenggara Kab. Padang Lawas Utara.
2. Setelah mendapat persetujuan dari Kepala sekolah Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA, peneliti meminta data-data siswi untuk dijadikan calon responden.
3. Meminta calon responden agar bersedia menjadi responden setelah melakukan pendekatan dan memberikan penjelasan tentang tujuan, manfaat dan prosedur penelitian. Responden yang bersedia selanjutnya diminta menandatangani lembar informed consent.
4. Memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya bila ada yang belum jelas.
5. Setelah itu pertanyaan dalam kuesioner dijawab, maka peneliti mengumpulkan data dan mengucapkan terima kasih kepada responden.

3.6 Definisi Operasional

Defenisi operasional bertujuan untuk membatasi ruang lingkup atau pengertian variabel-variabel tersebut diberi batasan. Definisi operasional ini juga bermanfaat untuk mengarahkan kepada pengukuran atau pengamatan terhadap variabel-variabel bersangkutan serta pengembangan instrumen (Notoadmodjo, 2010).

Tabel 3.4 . Definisi Operasional Penelitian

No	Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	hasil ukur	Skala Ukur
1	Gambaran Pengetahuan	Kemampuan siswi menjawab Dengan benar tentang premenstruasi sindrom, (PMS) meliputi : 1.Pengertian PMS 2.Gejala PMS 3. Penyebab PMS 4.Faktor-faktor yang mempengaruhi PMS 5.Pencegahan PMS	kuesioner	- Baik, jika skor 7-15 (75-100%) - Cukup, jika skor 6-1 (45 - 75%) - Kurang jika skor 0-5 ($\leq 45\%$)	Ordinal
2	Gejala Premenstruasi sindrom	Kumpulan gejala fisik Dan psikis yang dialami Oleh remaja 7 hari sebelum Menstruasi dimulai	kuesioner	1.Tipe A jika skor 1 - 5 2.Tipe H jika skor 6 -10 3.Tipe C jika skor 11-15 4.Tipe D jika skor 16-20	Ordinal

3.7 Pengolahan dan Analisa Data

3.7.1 Pengolahan Data

Notoadmodjo (2010), data yang diambil, dikumpulkan dan diolah melalui langkah sebagai berikut :

1. *Editing*

Data yang dikumpulkan kemudian diperiksa. Bila terdapat kesalahan dalam pengumpulan data, data diperbaiki (*editing*) dengan cara memeriksa kembali jawaban yang kurang.

2. *Coding*

Dilakukan untuk memudahkan dalam pengolahan data, semua jawaban atau data perlu disederhanakan yaitu memberi simbol-simbol tertentu untuk setiap jawaban (pengkodean).

3. *Entri*

Entri yaitu kegiatan memasukkan data-data yang ada pada kuesioner kedalam program komputer untuk pengambilan hasil dan kesimpulan.

4. *Tabulating*

Untuk mempermudah analisa data dan pengelolaan data serta pengambilan kesimpulan, data dimasukkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan memberikan skor terhadap pertanyaan yang diberikan kepada responden.

3.7.2 Analisa Data

1. Analisa Univariat

Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Data ini merupakan data primer yang dikumpulkan melalui pengisian kuesioner . Data univariat ini terdiri atas pengetahuan remaja tentang pengertian premenstruasi sindrom, gejala premenstruasi sindrom, penyebab premenstruasi sindrom, faktor-faktor yang mempengaruhi premenstruasi sindrom, dan pencegahan premenstruasi sindrom.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA Kec. Padang Bolak tenggara Kab. Padang Lawas Utara Provinsi Sumatera Utara. Jumlah seluruh siswi di madrasah aliyah negeri (MAN) PALUTA sebanyak 106 siswi. Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA ini terdiri dari 8 kelas. Kelas X jumlah siswi sebanyak 33, kelas XI jumlah siswi sebanyak 46, dan kelas XII jumlah siswi sebanyak 27. Fasilitas pendukung yang dimiliki oleh Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA adalah Laboratorium bahasa, laboratorium IPA, laboratorium komputer, sarana olahraga, perpustakaan, musholah, dan tempat parkir untuk siswa.

Tahun ajaran 2017-2019 di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA memiliki 323 murid yang terdiri dari 112 murid kelas X, 104 murid kelas XI dan 107 murid kelas XII. Jumlah keseluruhan 323 murid di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA terdiri dari 106 siswi dan 217 siswa. Jumlah responden yang digunakan peneliti adalah 84 (32%) responden dari 106 siswi.

4.2. Analisis Univariat

Analisa univariat pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari variabel yang diteliti, gambaran pengetahuan dan premenstruasi sindrom. Masing-masing distribusi frekuensi pada penelitian ini dilihat pada tabel:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Pada siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA

No	Usia	Jumlah	
		Frekuensi	Presentasi (%)
1	15	6	7.1
2	16	52	61.9
3	17	24	28.6
4	18	2	2.4
Total		84	100.0

Sumber : Data primer 2019

Berdasarkan Tabel 4.1 distribusi frekuensi diatas, dapat diketahui bahwa dari 84 siswi terdapat 6 orang (7.1%) siswi dengan umur 15 tahun, 52 orang (61.9%) siswi dengan umur 16 tahun, 24 orang (28.6%) dengan umur 17 tahun , dan 2 orang (2.4 %) siswi dengan umur 18 tahun.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Premenstruasi Sindrom Pada siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA

No	Pengetahuan	Jumlah	
		Frekuensi	Presentase (%)
1	Kurang	29	34.5
2	Cukup	48	57.2
3	Baik	7	8,3
Total		84	100

Sumber : Data primer 2019

Berdasarkan Tabel 4.2 distribusi frekuensi diatas, dapat diketahui bahwa dari 84 siswi yang memiliki pengetahuan Kurang sebanyak 29 orang (34.5%), yang memiliki pengetahuan Cukup sebanyak 48 orang (57.2%), dan yang memiliki pengetahuan Baik sebanyak 7 orang (8,3%).

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Premenstruasi Sindrom berdasarkan pertanyaan pengetahuan siswi madrasah aliyah negeri (MAN) PALUTA

No	Pertanyaan	Jawaban				Total	%
		Benar	%	salah	%		
1	Perubahan –perubahan fisik yang terjadi menjelang menstruasi disebut premenstruasi sindrom	74	88	10	12	84	100%
2	Premenstruasi sindrom merupakan gejala yang timbul setelah menstruasi	34	41	50	60	84	100%
3	Premenstruasi sindrom disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon-hormon dalam tubuh kita	49	58	35	42	84	100%
4	Premenstruasi sindrom muncul karena adanya penyakit	35	42	49	58	84	100%
5	Gejala premenstruasi sindrom akan normal kembali setelah selesai menstruasi	46	55	38	45	84	100%
6	Gejala premenstruasi muncul 7-10 hari sebelum menstruasi	46	55	38	45	84	100%
7	Perut terasa sakit merupakan gejala yang terjadi menjelang menstruasi	49	58	35	42	84	100%
8	Saat menjelang menstruasi wanita mengalami payudara terasa kencang dan terasa keras	35	42	49	58	84	100%
9	Gejala yang dialami wanita saat menjelang menstruasi itu sama	33	39	51	61	84	100%
10	Mengonsumsi buah dan sayuran hijau tidak dapat mengurangi gejala premenstruasi sindrom	81	96	3	3,6	84	100%
11	Semakin usia bertambah gejala premenstruasi sindrom semakin ringan	78	93	6	7,1	84	100%
12	Kebiasaan makan makanan yang kadar gula tinggi, garam dan coklat dapat meringankan gejala premenstruasi sindrom	1	1,2	83	99	84	100%
13	Mengonsumsi ramuan tradisional atau obat anti nyeri dapat mengurangi resiko terjadinya premenstruasi sindrom	75	89	9	11	84	100%
14	Gejala psikologis yang dialami saat premenstruasi sindrom adalah cemas dan mudah tersinggung	43	51	41	49	84	100%
15	Kebiasaan olahraga dan aktifitas fisik secara teratur dapat membantu mengurangi gejala premenstruasi sindrom.	84	100	0	0	84	100%

Sumber : Data primer 2019

Berdasarkan Tabel 4.3 dapat diketahui bahwa dari 84 siswi pertanyaan yang paling banyak menjawab pertanyaan dengan benar yaitu pertanyaan No 15 sebanyak 82 orang (97,7%) dan yang menjawab pertanyaan salah yang paling banyak yaitu pertanyaan No 12 sebanyak 83 orang (98,8%).

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Gejala Premenstruasi Sindrom Pada siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA

No	Premenstruasi Sindrom	Jumlah	
		Frekuensi	Presentase (%)
1	Tipe A	48	57.2
2	Tipe H	28	32.1
3	Tipe C	7	8.3
4	Tipe D	2	2.4
	Total	84	100

Sumber : Data primer 2019

Berdasarkan Tabel 4.18 distribusi frekuensi diatas, dapat diketahui bahwa dari 84 siswi terdapat 48 orang (57.2%) siswi yang mengalami premenstruasi sindrom dengan tipe A, 28 orang (32.1%) siswi yang mengalami premenstruasi sindrom dengan tipe H, 7 orang (8.3%) siswi yang mengalami premenstruasi sindrom dengan tipe C dan 2 orang (2.4%) siswi yang mengalami premenstruasi sindrom dengan tipe D.

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Gejala Premenstruasi Sindrom Berdasarkan Tipe A Pada siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA

No	Premenstruasi Sindrom	Jumlah				Total	%
		Mengalami	%	Tidak Mengalami	%		
1	Apakah anda mengalami gejala seperti cemas menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi ?	24	29	60	71,4	84	100
2	Apakah anda mengalami gejala seperti sensitif menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?	26	31	58	69,1	84	100
3	Apakah anda mengalami gejala seperti perasaan letih menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?	32	38	52	61,9	84	100
4	Apakah anda merasakan gejala seperti kebingungan menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?	2	2,3	82	97,7	84	100
5	Apakah anda mengalami gejala seperti perasaan sedih menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?	23	27	61	72,7	84	100

Sumber : Data primer 2019

Berdasarkan Tabel 4.5, dapat diketahui bahwa dari 84 siswi mayoritas mengalami gejala premenstruasi no 2 yaitu sebanyak 26 orang (30,9%), dan minoritas siswi yang mengalami gejala premenstruasi sindrom no 4 yaitu sebanyak 2 orang (2,3 %).

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Gejala Premenstruasi Sindrom Berdasarkan Tipe H Pada siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA

No	Premenstruasi Sindrom	Jumlah				Total	%
		Mengalami	%	Tidak Mengalami	%		
1	Apakah anda mengalami gejala seperti pembengkakan pada kaki dan tangan menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?	0		0		84	100
2	Apakah anda mengalami gejala seperti perut kembung menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?	22	26	62	73,9	84	100

3	Apakah anda mengalami gejala seperti nyeri pada payudara menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?	28	33	56	66,7	84	100
4	Apakah anda mengalami peningkatan berat badan sebelum haid?	0		0		84	100
5	Apakah anda mengalami peningkatan berat badan menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?	0		0		84	100

Sumber : Data primer 2019

Berdasarkan Tabel 4.6 dapat diketahui bahwa dari 84 siswi mayoritas mengalami gejala premenstruasi sindrom no 3 yaitu sebanyak 28 orang (33,3%).

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Gejala Premenstruasi Sindrom Berdasarkan Tipe C Pada siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA

No	Premenstruasi Sindrom	Jumlah				Total	%
		Mengalami	%	Tidak Mengalami	%		
1	Apakah anda mengalami rasa lapar ingin mengkonsumsi makanan yang asin dan manis pada saat menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?	7	8,3	77	91,7	84	100
2	Apakah anda mengalami gejala seperti kelelahan menjelang dan pada saat menstruasi?	7	8,3	77	91,7	84	100
3	Apakah anda mengalami gejala jantung berdebar setelah mengkonsumsi yang manis – manis saat menjelang atau saat menstruasi?	0	0	0	0	84	100
4	Apakah anda mengalami gejala pusing pada waktu menjelang menstruasi setelah mengkonsumsi gula menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?	0	0	0	0	84	100
5	Apakah anda mengalami gejala seperti pingsan setelah mengkonsumsi banyak gula?	0	0	0	0	84	100

Sumber : Data primer 2019

Berdasarkan Tabel 4.7 dapat diketahui bahwa mayoritas dari 84 siswi mengalami gejala premenstruasi sindrom no 1 yaitu sebanyak 7 orang (8,3 %), dan gejala premenstruasi sindrom no 2 yaitu sebanyak 7 orang (8,3 %).

Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Gejala Premenstruasi Sindrom Berdasarkan Tipe D Pada siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA

No	Premenstruasi Sindrom	Jumlah				Total	%
		Mengalami	%	Tidak Mengalami	%		
1	Apakah anda mengalami gejala seperti rasa ingin menangis pada saat menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?	2	2,3	82	97,7	84	100
2	Apakah anda mengalami gejala seperti gangguan tidur menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?	0	0	0	0	84	100
3	Apakah anda mengalami gejala seperti pelupa menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?	0	0	0	0	84	100
4	Apakah anda mengalami gejala seperti sulit mengucapkan kata – kata (verbalisasi) menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?	0	0	0	0	84	100
5	Apakah anda mengalami gejala seperti muncul rasa ingin bunuh diri atau mencoba bunuh diri pada waktu menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?	0	0	0	0	84	100

Sumber : Data primer 2019

Berdasarkan Tabel 4.8 dapat diketahui bahwa dari 84 siswi terdapat 2 orang (2,3%) siswi yang mengalami gejala premenstruasi sindrom no 1.

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Gambaran pengetahuan siswi tentang premenstruasi sindrom di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA

Berdasarkan tabel 4.1 mayoritas umur Siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA yaitu umur 16 tahun sebanyak 52 responden (61,9%), dan minoritas umur 18 tahun sebanyak 2 responden (2,4%). Menurut Mubarak (2007), umur mempengaruhi terhadap pengetahuan seseorang yaitu dengan bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan pada aspek fisik dan psikologis (mental). Pada aspek psikologis atau mental taraf berpikir seseorang semakin matang dan dewasa.

Berdasarkan tabel 4.2 hasil penelitian gambaran pengetahuan siswi dan gejala premenstruasi sindrom yaitu mayoritas memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 48 responden (57,2 %) dan minoritas memiliki pengetahuan baik sebanyak 7 responden (8,3%).

Menurut Notoatmodjo (2010), pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu dan ini dapat terjadi setelah orang yang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni : indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Menurut Mubarak (2007), ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu

pendidikan, pekerjaan, umur, minat, pengalaman, kebudayaan lingkungan sekitar, dan informasi.

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa dari 84 siswi hanya 1 orang (1,2%) yang dapat menjawab dengan benar pertanyaan no 12 yaitu tentang kebiasaan makan makanan yang kadar gula tinggi, garam dan coklat dapat meringankan gejala premenstruasi sindrom, pernyataan ini merupakan pernyataan negatif, sedangkan pencegahan yang dapat dilakukan untuk mencegah premenstruasi sindrom adalah hindari kafein yang terdapat pada berbagai minuman ringan dan hindari alkohol yang berlebihan, hindari menggaruk-garuk kulit pada saat menstruasi, lakukan pola diet yang sehat (rendah garam dan lemak, tinggi protein dan vitamin serta mineral), perbanyak karbohidrat kompleks, sayur-sayuran dan buah-buahan, terapi farmakologi untuk mengatasi rasa nyeri yang luar biasa, dan lakukan aktifitas fisik secara teratur (Saryono (2009)).

5.2 Gambaran gejala premenstruasi sindrom pada siswi madrasah aliyah negeri (MAN) PALUTA

Berdasarkan tabel 4.4 diatas dapat diketahui bahwa dari 84 siswi, mayoritas mengalami premenstruasi sindrom dengan tipe A yaitu sebanyak 48 responden (57.2%), dan minoritas siswi mengalami premenstruasi sindrom dengan tipe D yaitu sebanyak 2 responden (2.4%).

Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmodjo, 2010). Tingkat pengetahuan responden terhadap premenstruasi sindrom dibagi menjadi 3 kategori, yaitu pengetahuan baik, pengetahuan cukup dan pengetahuan kurang (Arikunto, 2010). Berdasarkan hasil penelitian ini mayoritas responden dikategorikan berpengetahuan cukup sebanyak 48 (57,1%). Faktor penghambat

tingkat pengetahuan siswi tentang premenstruasi sindrom adalah informasi dan faktor pendorong tingkat pengetahuan siswi tentang premenstruasi sindrom adalah umur.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian wismasari (2015), sebagian besar tingkat pengetahuan remaja putri tentang premenstruasi sindrom dalam kategori kurang. Menurut peneliti, kurangnya pengetahuan responden pada penelitian ini menunjukkan bahwa responden tidak mengetahui tentang premenstruasi sindrom atau ketidak pahaman responden tentang premenstruasi sindrom, hal ini disebabkan kurangnya informasi yang didapat responden tentang premenstruasi sindrom, khususnya tentang pengertian, gejala premenstruasi sindrom, penyebab premenstruasi sindrom dan pencegahan premenstruasi sindrom.

Menurut Mubarak (2007), umur juga mempengaruhi terhadap pengetahuan, semakin bertambahnya usia seseorang akan terjadi perubahan aspek fisik dan psikologis (mental) sehingga cara berpikir seseorang semakin matang dan dewasa. Pernyataan tersebut didukung dengan penelitian dari Ningsih (2016), mayoritas responden berusia 16 tahun dan memiliki tingkat pengetahuan yang kurang tentang premenstruasi sindrom, karena untuk usia remaja ini biasanya masih kurang menyukai pengetahuan yang membutuhkan keseriusan dalam mempelajari sesuatu. Hal ini sesuai dengan penelitian ini dimana mayoritas responden masih berusia remaja pertengahan sehingga pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki responden masih kurang serta masih banyak responden yang belum mendapatkan informasi tentang premenstruasi sindrom. Hal ini menunjukkan remaja putri di madrasah aliyah negeri (MAN) PALUTA memiliki tingkat pengetahuan yang

cukup tentang premenstruasi sindrom, walaupun masih terdapat responden yang memiliki pengetahuan baik tentang premenstruasi sindrom yaitu sebanyak 7 responden (8,3%).

Gejala premenstruasi sindrom yang terjadi pada seseorang tidak hanya pada aspek fisik tetapi juga pada aspek psikologis, sehingga untuk tipe premenstruasi sindrom yang terjadi tidak hanya salah satu tetapi seseorang dapat mengalami lebih dari satu tipe seperti tipe A yang lebih menonjolkan gejala psikologis dan tipe D yang lebih pada gejala fisik dan mental. Tindakan untuk mengatasi berbagai keluhan premenstruasi sindrom dapat berupa terapi farmakologis seperti pemberian analgetik dan terapi non farmakologis seperti mengonsumsi makanan tinggi serat meningkatkan asupan sayur dan buah-buahan. Pemilihan cara mengatasi gejala premenstruasi sindrom dipengaruhi oleh faktor pengetahuan dan kebiasaan seseorang dalam mempersepsikan gejala-gejala premenstruasi sindrom.

Tingkat pengetahuan remaja putri tentang premenstruasi sindrom yang baik diharapkan remaja siap dalam menghadapi gejala-gejala premenstruasi sindrom tiap bulan. Walaupun tidak berbahaya, namun sering kali dirasakan mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Gejala-gejala premenstruasi sindrom yang dialami setiap wanita itu tidak sama dan kadang juga sampai dapat mengganggu aktivitas pekerjaan.

Menurut Widyastuti (2009), pengetahuan tentang kesehatan reproduksi sangat penting agar remaja memiliki sikap yang positif dalam menghadapi premenstruasi sindrom. Pembekalan pengetahuan tentang perubahan yang terjadi secara fisik,

kejiwaan dan kematangan seksual akan memengaruhi remaja untuk memahami serta mengatasi berbagai keadaan yang membingungkannya.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini mempunyai kelemahan, yaitu :

1. Kendala penelitian

Kendala dalam penelitian ini adalah pada saat pengisian kuesioner siswi kurang sungguh-sungguh dan banyak yang menyontek dari teman lain, sehingga berpengaruh pada jawaban pengetahuan .

2. Kelemahan

a. Variabel penelitian

Variabel penelitian ini merupakan variabel tunggal sehingga hasil penelitian terbatas pada pengetahuan.

b. Kuesioner

Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner tertutup sehingga responden hanya bisa menjawab benar atau salah, ya atau tidak sehingga tidak dapat menguraikan jawaban yang tersedia dan jawaban mereka belum bisa mengukur pengetahuan secara mendalam.

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai gambaran pengetahuan dan gejala premenstruasi sindrom pada siswi madrasah aliyah negeri (MAN) PALUTA Tahun 2019, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Dari 84 siswi mayoritas memiliki tingkat pengetahuan cukup yaitu sebanyak 48 responden (57,2%), dan minoritas memiliki tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 7 responden (8,3%).
2. Dari 84 siswi mayoritas mengalami premenstruasi sindrom dengan tipe A sebanyak 48 responden (57.2%), dan minoritas siswi mengalami premenstruasi sindrom dengan tipe D sebanyak 2 responden (2.4%).

6.2 Saran

1. Bagi Institusi

Diharapkan institusi lebih banyak menambah referensi tentang kesehatan reproduksi khususnya premenstruasi sindrom.

2. Bagi tempat penelitian

Diharapkan siswi untuk berperilaku hidup sehat serta lebih meningkatkan pengetahuan dengan banyak membaca artikel-artikel maupun buku tentang kesehatan reproduksi khususnya premenstruasi sindrom.

3. Bagi peneliti

Diharapkan penelitian ini menambah pengetahuan dan memperluas wawasan serta sebagai salah satu sarana pengaplikasian ilmu pengetahuan yang telah diperoleh selama mengikuti perkuliahan.

4. Peneliti selanjutnya

Diharapkan lebih meningkatkan penelitian yang serupa dengan menambah variabel penelitian sehingga akan didapatkan hasil penelitian yang lebih sempurna.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- BKKBN, (2013). *Laporan BKKBN Tahun 2013*. Jakarta: BKKBN
- Chairunnisa Pertiwi. (2016). Hubungan Aktifitas Olahraga Terhadap Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Remaja di SMA N 4. Jakarta: Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Dokumen Tips. Kuesioner Olahraga. (online) Diakses 15 Februari 2019. www.56aeccideld59.
- Eri Mufida, (2015). Faktor yang Meningkatkan Resiko Premenstruasi Sindrom Pada Mahasisiwa. *Jurnal Biometika dan Kependudukan* ,Vol 4, 7-13.
- Fiskalia R, (2018). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan *Premenstruasi Sindrome* (PMS) Pada Remaja Putri di SMAN 8 Kendari . Poltekkes.
<http://journal.paguwarmas.ac.id/sju/index.php/spjimp>
- Kristy, M.P (2017). Hubungan Aktifitas Fisik dan Defresi Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi .SMAN Kota Jambi.
- Lia Novita, (2011). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Gejala Sindrom Prahaid Pada Mahasiswa DIII Kebidanan Stikes Bhakti Kencana Bandung. *Jurnal Bhakti Kencana Medika* (Vol. 1.) Hal 40-44.
- Mubarak, (2007). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Selemba Medika.
- Mufidah, N. (2014). Pengaruh Premenstruasi Syndrome (PMS) Terhadap Motivasi Belajar Mahasisiwa FKMS. UIN Malang. Skripsi. Universitas Islam Negeri (UIN).
- Maulidah N, (2016). Hubungan Pengetahuan Tentang *Premenstrual Syndrome* Dengan Kecemasan.Yogyakarta.Universitas Muhammadiyah.
- Mery Ramadani, (2012). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol 7 No.1
- Nashruna, I. (2012). Hubungan Aktifitas Olahraga dan Obesitas Dengan Kejadian Sindrom Pramenstruasi. *Gaster*, Vol. 9.No.1.
- Ningsih, D. (2016). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang *Premenstrual Syndrome* Dengan Kecemasan Pada Remaja Putri Kelas VII di SMP Tarakanita Solo Baru Sukaharjo. *Jurnal Ilmiah* Vol 3. No 1

- Notoatmodjo, S. (2010). Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2007). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Novita Munthe, (2012). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom.
- Pawesti & Untari, (2015). Jurnal KTI tentang *Overview Of The Signs And Simtoms Of Premenstrual Syndrome In Young Women In SMKN 9* Surakarta. diakses Juni 2019.
- Pratiwi Arantika Meidya, (2014). Aktifitas Olahraga Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Anggota Perempuan UKM INKAI UNS. *Jurnal Ners And Midwifery Indonesia*. (Vol 2) Hal 76-80.
- Rahmiaty, M. (2014). Contoh kuesioner. http://rahmiati72.blogspot.co.id/2014/03/contoh_kuesioner.html (diakses 18 Maret 2019).
- Riwidikdo, (2012). Statistik Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Riyanto, (2011). Buku Ajar Metodologi Penelitian. Jakarta: EGC.
- Saryono, (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press.
- Saryano Dkk, (2009). Sindrom Premenstruasi. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Safitri, R., Herawati, Rachmawati, K. (2016) Faktor-Faktor Risiko Kejadian *Premenstrual Syndrome* Pada remaja SMA Darul Hijrah Puteri. *Jurnal Universitas Lambung Magkurat*.
- Sibagariang dkk, (2010). Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta: Trans Info Media.
- Sidabotar, K.M.P. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dan Depresi Dengan Kejadian Sindrom Pra Menstruasi Akademi Kebidanan Jakarta Mitra Sejahtera Jambi.
- Sirajudin Noor & Rajhana Norfitri. (2015). Perubahan Keluhan Gejala Prahaid dengan Senam Aerobik. <http://www.academia.edu/33983083>
- Suhailif, (2017). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan *Premenstrual Syndrome (PMS)*. Poltekkes.
- Sugiyono, (2010). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & RND. Bandung: Alfabeta.
- Surmiasih, (2016). Aktifitas Fisik dengan Premenstruasi Pada Siswa SMP. *Jurnal Ilmu Kesehatan Aisyah* (Vol 1 No 2).
- Suparman, (2012). *Premenstrual Syndrome*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

Sylvia, (2010). *Sindrom Pra Menstruasi* . Jakarta: Balai Penerbit FKUI.

Wulandari, (2012). *Personal Hygiene Remaja Putri Ketika Menstruasi*. Unair

Widyastuti, (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitrimaya.

Wismasari Putri, (2015). *Tingkat Pengetahuan Siswi Kelas VII Tentang Premenstrual Syndrome (PMS) di SMP Negeri Sambungan Macam Sragen*. Karya Tulis Ilmiah. Stikes Khusuma Husada.

www.eprints.ums.ac.id/39461/2_bab%201.pdf

Yunida Hariyanti, (2016). *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Kelas VII dan VIII Tentang Premenstruasi Sindrom (PMS) di SMP Purnama Sintang*. Wawasan Kesehatan ISSN, Vol 3. No 1 Juli 2016.






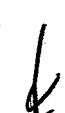
LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Nurhamida Dalimunthe

Nim : 17030036 P

Nama Pembimbing : 1. ARINIL HIDAYAH SKM, M.KES

2. NURELILASARI SIREGAR, SST, M.Keb

No	Tanggal	Topik	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
1	30-11-2018	Pengajuan Judul	Cari jurnal tentang judul minimal 3 jurnal	
2	20-12-2018	Acc judul	Lanjutkan BAB 1	
3	18-1-2019	BAB 1	Perbaiki latar belakang - konsisten dalam penulisan	
4	25/1-2019	BAB 1	- Konsisten dalam penulisan - ada data yg tidak bisa di pakai, sebaiknya di ganti - lanjut bab 2	
5	1/2-2019	BAB 1	- fokus pd OR aerobik - tambah kerangka konsep	
6	19/2-2019	BAB 1-3	- Baca buku panduan, buat tulisan sesuai panduan, jangan buat panduan sendiri.	





LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Nurhamida Dalimunthe

Nim : 17030036 P




Nama Pembimbing : 1. ARINIL HIDAYAH SKM, M.KES

2. NURELILASARI SIREGAR, SST, M.Keb

No	Tanggal	Topik	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
7 2	23/ 2-2019	BAB 1-3	- Perbaiki PD, tekankan sampling dan analisis data - lengkapi berkas proposal skripsi	
8	25/ 2-2019	BAB 1-3	lengkapi berkas lampir pemb. 2.	
9	11/ 3-2019	All.	- perbaiki jenis penelitian - belajar - lengkapi semua berkas.	
10	22/ 3-2019	All	Da Uraian Propo	

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Nurhamida Dalimunthe
 NIM : 17030036P
 Nama Pembimbing : 1. Arinil Hidayah SKM. M.Kes
 2. Nurelilasari Siregar, S.ST, M.Keb

NO	Tanggal	Topik	Masukan Pembimnbng	T. Tangan Pembimbing
1	12/7-2019		Perbaiki master data penelitian	
2	13/7-2019		<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki penulisan tabel & interpretasi - Lengkapi berkas skripsi - Buat abstrak 	
3	19/7-2019	All	Acc Ujian Skripsi	






LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Nurhamida Dalimunthe

Nim : 17030036 P



Nama Pembimbing : 1. ARINIL HIDAYAH SKM, M.KES

2. NURELILASARI SIREGAR, SST, M.Keb

No	Tanggal	Topik	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
1	30-11-2018	Pengajuan Judul	Cari jurnal tentang judul minimal 3 jurnal	
2	20-12-2018	Acc judul	Lanjutkan BAB 1	
3.	01-03-2019	Perbaiki BAB I BAB II perbaiki mekanisme erobik → PMS		
4.	2/03/2019	ACC BAB I ACC BAB II kegiatan Dugas		
5	08/03/2019	ACC proposal		

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Nurhamida Dalimunthe
Nim : 17030036 P
Nama Pembimbing II : Nurelilasari Siregar, S.ST, M.Keb

No	Tanggal	Topik	Materi Pembimbing	Tanda Tangan
1.	18-07-2019	B	Perbaiki pemilihan kata -di tabel	
2.	19/07-2019		Acc	

Lampiran 5

KUESIONER PENELITIAN

GAMBARAN PENGETAHUAN DAN GEJALA PREMENSTRUSI SINDROM PADA SISWI MADRASAH ALIYAH NEGERI (MAN) PALUTA TAHUN 2019.

A. IDENTITAS No. Urut responden :

Nama :

Umur : tahun

Alamat :

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1.	Perubahan –perubahan fisik yang terjadi menjelang menstruasi disebut premenstruasi sindrom		
2.	Premenstruasi sindrom merupakan gejala yang timbul setelah menstruasi		
3.	Premenstruasi sindrom disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon-hormon dalam tubuh kita		
4.	Premenstruasi sindrom muncul karena adanya penyakit		
5.	Gejala premenstruasi sindrom akan normal kembali setelah selesai menstruasi		
6.	Gejala premenstruasi muncul 7-10 hari sebelum menstruasi		
7.	Perut terasa sakit merupakan gejala yang terjadi menjelang menstruasi		
8.	Saat menjelang menstruasi wanita mengalami payudara terasa kencang dan terasa keras		
9.	Gejala yang dialami wanita saat menjelang menstruasi itu sama		
10.	Mengonsumsi buah dan sayuran hijau tidak dapat mengurangi gejala premenstruasi sindrom		
11.	Semakin usia bertambah gejala premenstruasi sindrom semakin ringan		
12.	Kebiasaan makan makanan yang kadar gula tinggi, garam dan coklat dapat meringankan gejala premenstruasi sindrom		
13.	Mengonsumsi ramuan tradisional atau obat anti nyeri dapat mengurangi resiko terjadinya premenstruasi sindrom		
14.	Gejala psikologis yang dialami saat premenstruasi sindrom adalah cemas dan mudah tersinggung		
15.	Kebiasaan olahraga dan aktifitas fisik secara teratur dapat membantu mengurangi gejala premenstruasi sindrom.		

Diadopsi, Nurul Mulidah (2016).

B. TIPE-TIPE DALAM PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS)

NO	PERTANYAAN	Ya	Tidak
A.	Premenstrual syndrome Tipe A		
1	Apakah anda mengalami gejala seperti cemas menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi ?		
2	Apakah anda mengalami gejala seperti sensitif menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?		
3	Apakah anda mengalami gejala seperti perasaan letih menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?		
4	Apakah anda merasakan gejala seperti kebingungan menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?		
5	Apakah anda mengalami gejala seperti perasaan sedih menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?		
B.	Premenstrual syndrome Tipe H		
6	Apakah anda mengalami gejala seperti pembengkakan pada kaki dan tangan menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?		
7	Apakah anda mengalami gejala seperti perut kembung menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?		
8	Apakah anda mengalami gejala seperti nyeri pada payudara menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?		
9	Apakah anda mengalami peningkatan berat badan sebelum haid?		
10	Apakah anda mengalami peningkatan berat badan menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?		
C.	Premenstrual syndrome Tipe C		
11	Apakah anda mengalami rasa lapar ingin mengkonsumsi makanan yang asin dan manis pada saat menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?		
12	Apakah anda mengalami gejala seperti kelelahan menjelang dan pada saat menstruasi?		
13	Apakah anda mengalami gejala jantung berdebar setelah mengkonsumsi yang manis – manis saat menjelang atau saat menstruasi?		
14	Apakah anda mengalami gejala pusing pada waktu menjelang menstruasi setelah mengkonsumsi gula menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?		
15	Apakah anda mengalami gejala seperti pingsan setelah mengkonsumsi banyak gula?		
D	Premenstrual syndrome Tipe D		

16	Apakah anda mengalami gejala seperti rasa ingin menangis pada saat menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?		
17	Apakah anda mengalami gejala seperti gangguan tidur menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?		
18	Apakah anda mengalami gejala seperti pelupa menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?		
19	Apakah anda mengalami gejala seperti sulit mengucapkan kata – kata (verbalisasi) menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?		
20	Apakah anda mengalami gejala seperti muncul rasa ingin bunuh diri atau mencoba bunuh diri pada waktu menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?		

Diadopsi, Munthe Novita (2012).

Lampiran 3

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bernama Nurhamida Dalimunthe Nim 17030036 P, mahasiswi Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan. Saat ini sedang melakukan penelitian yaitu Gambaran Pengetahuan dan Gejala Premenstruasi Sindrom Pada Siswi Mandrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA Tahun 2019.

Penelitian ini merupakan salah satu kegiatan dalam menyelesaikan tugas akhir di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan. Untuk keperluan tersebut saya mengharapkan ketersediaan responden untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Agar terlaksananya penelitian ini, saya mohon kerjasama untuk memberikan informasi dengan cara menjawab setiap butir pertanyaan yang saya ajukan sesuai dengan pengetahuan responden.

Dalam penelitian ini tidak akan dilakukan tindakan apapun pada responden dan kami akan menjaga kerahasiaan jawaban yang responden berikan. Atas partisipasi dan kerjasama yang baik, saya ucapkan terima kasih.

Padangsidempuan, Maret 2019

Peneliti

Responden

(Nurhamida Dalimunthe)

()

Lampiran 4

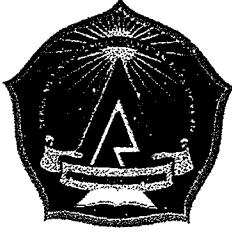
FORMULIR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Setelah dijelaskan maksud penelitian, saya bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh saudari Nurhamida Dalimunthe, mahasiswi Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan yang sedang mengadakan penelitian dengan judul “ **Gambaran Pengetahuan dan Gejala Premenstruasi Sindrom Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) PALUTA Tahun 2019**”. Demikianlah persetujuan ini saya tandatagani dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Responden

(.....)



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
AUF A ROYHAN**
KOTA PADANGSIDIMPUAN

SK Mendiknas RI No. 270/E/O/2011, 1 Desember 2011

SK Mendikbud RI No. 322/E/O/2013, 22 Agustus 2013

Jl. Raja Inal Siregar Kel. Batunadua Julu, Kota Padangsidimpuan 22733. Telp.(0634) 7366507 Fax. (0634) 22684
e-mail: aufa.royhan@yahoo.com http://: stikes.aufa.ac.id

Nomor : 683/SAR/E/PB/I/2019
Lampiran : -
Perihal : Izin Survey Pendahuluan

Padangsidimpuan, 13 Januari 2019

Kepada Yth.
Kepala Sekolah MAN Nagasaribu
Di

PALUTA

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aufa Royhan Padangsidimpuan, kami mohon bantuan saudara agar kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Nurhamida Dalimunthe

NIM : 17030036P

Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat

dapat diberikan izin Penelitian di Sekolah MAN Nagasaribu dalam rangka pengumpulan data untuk penulisan Skripsi dengan judul "Hubungan Olahraga Erobik Dengan Premenstruasi Sindrom Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Negeri Nagasaribu Tahun 2019".

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan bantuan saudara kami ucapkan terima kasih.



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aufa Royhan Padangsidimpuan

Nurhamida Tanjung, SST, M.K.M
NIDN. 0111019101



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN PADANG LAWAS UTARA
MADRASAH ALIYAH NEGERI PADANG LAWAS UTARA
AKREDITASI "A"

SK Nomor : 853/BANSM/PROVSU/LL/XIII/2015
Desa Nagasaribu Kecamatan Padang Bolak Tenggara Kabupaten Padang Lawas Utara
e-mail : mannagasaribu@yahoo.co.id/ Kode POS 22753

SURAT KETERANGAN

Nomor : ~~B-07~~Ma.02.23/PP.00.6/03/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Madrasah Aliyah Negeri Padang Lawas Utara Kecamatan Padang Bolak Tenggara Kabupaten Padang Lawas Utara :

Nama : SAHDAN SOLO HARAHAHAP, S.Pd
NIP : 19660329 200501 1 002
Pangkat/Gol Ruang : Pembina / IVa
Jabatan : Kepala MA Negeri Padang Lawas Utara
Unit Kerja : MA Negeri Padang Lawas Utara
Alamat : Desa Nagasaribu Kecamatan Padang Bolak Tenggara
Kabupaten Padang Lawas Utara

Sesuai dengan surat ketua Stikes Aufa Royhan Padangsidimpun Nomor 683/SAR/PB/2019 tanggal 13 Januari 2019 perihal memberikan Izin Survey Pendahuluan Mahasiswa/i Stikes Aufa Royhan, menyatakan dengan sesungguhnya :

Nama : Nurhamida Dalimunthe
NIM : 17030036 P
Tempat/Tanggal Lahir : Nagasaribu, 01 Mei 1994
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Judul : Hubungan Olahraga Aerobik dengan Pramenstruasi Sindrom Pada Siswa MAN Padang Lawas Utara Tahun 2019

Adalah benar sudah diberikan izin survey pendahuluan di Madrasah Aliyah Negeri Padang Lawas Utara .

Demikian Surat Keterangan ini, kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

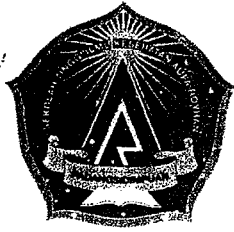
Nagasaribu, 15Maret 2019

Kepala,



SAHDAN SOLO HARAHAHAP, S.Pd

NIP. 19660329 200501 1 002



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN AUFA ROYHAN

KOTA PADANGSIDIMPUAN

SK Mendiknas RI No. 270/E/O/2011, 1 Desember 2011

SK Mendikbud RI No. 322/E/O/2013, 22 Agustus 2013

Jl. Raja Inal Siregar Kel. Batunadua Julu, Kota Padangsidimpuan 22733. Telp. (0634) 7366507 Fax. (0634) 22684
e-mail: aufa.royhan@yahoo.com http://: stikes-aufa.ac.id

Nomor : 1585/SAR/I/PB/V/2019
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Padangsidimpuan, 20 Mei 2019

Kepada Yth.
Kepala Sekolah MAN
Di

PALUTA

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aufa Royhan Padangsidimpuan, kami mohon bantuan saudara agar kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Nurhamida Dalimunthe

NIM : 17030036P

Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat

dapat diberikan izin Penelitian di Sekolah MAN Paluta dalam rangka pengumpulan data untuk penulisan Skripsi dengan judul "Gambaran Pengetahuan Dan Gejala Premenstruasi Sindrom Pada Siswi Di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Paluta Tahun 2019".

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan bantuan saudara kami ucapkan terima kasih.

Ketua Stikes Aufa Royhan Padangsidimpuan

Ns. Febrina Angraini Simamora, M.Kep
NIDN. 0123018901



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN PADANG LAWAS UTARA
MADRASAH ALIYAH NEGERI PADANG LAWAS UTARA
AKREDITASI "A"

SK Nomor : 853/BANSM/PROVSU/LL/XII/2015
Desa Nagasaribu Kecamatan Padang Bolak Tenggara Kabupaten Padang Lawas Utara
e-mail : mannagasaribu@yahoo.co.id/ Kode POS 22753

SURAT KETERANGAN

Nomor : B-187/Ma.02.23/PP.00.6/06/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Madrasah Aliyah Negeri Padang Lawas Utara Kecamatan Padang Bolak Tenggara Kabupaten Padang Lawas Utara :

Nama : SAHDAN SOLO HARAHAHAP, S.Pd
NIP : 19660329 200501 1 002
Pangkat/Gol Ruang : Pembina / IVa
Jabatan : Kepala MA Negeri Padang Lawas Utara
Unit Kerja : MA Negeri Padang Lawas Utara
Alamat : Desa Nagasaribu Kecamatan Padang Bolak Tenggara
Kabupaten Padang Lawas Utara

Sesuai dengan surat ketua Stikes Aufa Royhan Padangsidempuan Nomor 1585/SAR/I/PB/V/2019 tanggal 20 Mei 2019 perihal memberikan Izin Penelitian Mahasiswa/i Stikes Aufa Royhan, menyatakan dengan sesungguhnya :

Nama : Nurhamida Dalimunthe
NIM : 17030036 P
Tempat/Tanggal Lahir : Nagasaribu, 01 Mei 1994
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Judul : Gambaran Pengetahuan Dan Gejala Premenstruasi Sindrom Pada Siswi di MAN Padang Lawas Utara Tahun 2019

Adalah benar sudah melaksanakan penelitian di Madrasah Aliyah Negeri Padang Lawas Utara .

Demikian Surat Keterangan ini, kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Nagasaribu, 17 Juni 2019

Kepala,



SAHDAN SOLO HARAHAHAP, S.Pd
NIP. 19660329 200501 1 002

Lampiran 10

OUTPUT HASIL PENELITIAN

Umur responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	26	31.0	31.0	31.0
	16	32	38.1	38.1	69.0
	17	24	28.6	28.6	97.6
	18	2	2.4	2.4	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

KATEGORI PENGETAHUAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	KURANG	29	34.5	34.5	34.5
	CUKUP	48	57.2	57.2	91.7
	BAIK	7	8.3	8.3	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Perubahan-perubahan fisik yang terjadi menjelang menstruasi disebut premenstruasi sindrom ?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SALAH	10	11.9	11.9	11.9
	BENAR	74	88.1	88.1	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Premenstruasi sindrom merupakan gejala yang timbul setelah menstruasi?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BENAR	34	40.5	40.5	40.5
	SALAH	50	59.5	59.5	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Premenstruasi sindrom disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon-hormon dalam tubuh kita ?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SALAH	35	41.7	41.7	41.7
	BENAR	49	58.3	58.3	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Premenstruasi sindrom muncul karena adanya penyakit ?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BENAR	35	41.7	41.7	41.7
	SALAH	49	58.3	58.3	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Gejala premenstruasi sindrom akan normal kembali setelah selesai menstruasi ?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SALAH	38	45.2	45.2	45.2
	BENAR	46	54.8	54.8	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Gejala premenstruasi muncul 7-10 hari sebelum menstruasi ?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SALAH	38	45.2	45.2	45.2
	BENAR	46	54.8	54.8	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Perut terasa sakit merupakan gejala yang terjadi menjelang menstruasi ?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BENAR	49	58.3	58.3	58.3
	SALAH	35	41.7	41.7	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Saat menjelang menstruasi wanita mengalami payudara terasa kencang dan keras ?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SALAH	49	58.3	58.3	58.3
	BENAR	35	41.7	41.7	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Gejala yang dialami wanita saat menjelang menstruasi itu sama

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SALAH	51	60.7	60.7	60.7
	BENAR	33	39.3	39.3	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Mengonsumsi buah dan sayuran hijau tidak dapat mengurangi gejala premenstruasi sindrom ?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BENAR	81	96.4	96.4	96.4
	SALAH	3	3.6	3.6	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Semakin usia bertambah gejala premenstruasi sindrom semakin ringan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SALAH	78	92.9	92.9	92.9
	BENAR	6	7.1	7.1	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Kebiasaan makan makanan yang kadar gula tinggi, garam dan coklat dapat meringankan gejala premenstruasi sindrom

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SALAH	83	98.8	98.8	98.8
	BENAR	1	1.2	1.2	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Mengonsumsi ramuan tradisional atau obat anti nyeri dapat mengurangi resiko terjadinya premenstruasi sindrom

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BENAR	75	89.3	89.3	89.3
	SALAH	9	10.7	10.7	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Gejala psikologis yang dialami saat premenstruasi sindrom adalah cemas dan mudah tersinggung ?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BENAR	43	51.2	51.2	51.2
	SALAH	41	48.8	48.8	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Kebiasaan olahraga dan aktifitas fisik secara teratur dapat membantu mengurangi gejala premenstruasi sindrom

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SALAH	84	100.0	100.0	100.0

KATEGORI TIPE A

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TIPE A	48	57.2	57.2	57.2
	2	36	42.8	42.8	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

KATEGORI TIPE H

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TIPE H	28	32.1	32.1	32,1
	2	56	67.8	67.8	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

KATEGORI TIPE C

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TIPE C	7	8.3	8.3	8.3
	2	77	91.7	91.7	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

KATEGORI TIPE D

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TIPE D	2	2.4	2.4	2.4
	2	82	97.6	97.6	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Apakah anda mengalami gejala seperti cemas menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi ?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TIDAK	60	71.4	71.4	71.4
	YA	24	28.6	28.6	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Apakah anda mengalami gejala seperti sensitif menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi ?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TIDAK	58	69.0	69.0	69.0
	YA	26	31.0	31.0	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Apakah anda mengalami gejala seperti perasaan letih menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TIDAK	53	63.1	63.1	63.1
	YA	30	35.7	35.7	98.8
	2	1	1.2	1.2	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Apakah anda mengalami gejala seperti kebingungan menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TIDAK	82	97.6	97.6	97.6
	YA	2	2.4	2.4	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Apakah anda mengalami gejala seperti perasaan sedih menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi ?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TIDAK	61	72.6	72.6	72.6
	YA	23	27.4	27.4	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Apakah anda mengalami gejala seperti pembengkakan pada kaki dan tangan menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi ?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TIDAK	84	100.0	100.0	100.0

Apakah anda mengalami gejala seperti perut kembung menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi.?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TIDAK	62	73.8	73.8	73.8
	YA	22	26.2	26.2	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Apakah anda mengalami gejala seperti nyeri pada payudara menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi ?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TIDAK	56	66.7	66.7	66.7
	YA	28	33.3	33.3	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Apakah anda mengalami peningkatan berat badan sebelum menstruasi ?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid TIDAK	84	100.0	100.0	100.0

Apakah anda mengalami peningkatan berat badan menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi ?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid TIDAK	84	100.0	100.0	100.0

Apakah anda mengalami rasa lapar ingin mengonsumsi makanan yang asin dan manis pada saat menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid TIDAK	77	91.7	91.7	91.7
YA	7	8.3	8.3	100.0
Total	84	100.0	100.0	

Apakah anda mengalami gejala seperti kelelahan menjelang dan pada saat menstruasi ?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid TIDAK	77	91.7	91.7	91.7
YA	7	8.3	8.3	100.0
Total	84	100.0	100.0	

Apakah anda mengalami gejala jantung berdebar setelah mengonsumsi yang manis-manis saat menjelang atau saat menstruasi ?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid TIDAK	84	100.0	100.0	100.0

Apakah anda mengalami gejala pusing pada waktu menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi ?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid TIDAK	84	100.0	100.0	100.0

Apakah anda mengalami gejala seperti pingsan setelah mengonsumsi banyak gula ?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid TIDAK	84	100.0	100.0	100.0

Apakah anda mengalami gejala seperti rasa ingin menangis pada saat menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi ?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TIDAK	82	97.6	97.6	97.6
	YA	2	2.4	2.4	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Apakah anda mengalami gejala seperti gangguan tidur menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi ?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TIDAK	84	100.0	100.0	100.0

Apakah anda mengalami gejala seperti pelupa menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi ?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TIDAK	84	100.0	100.0	100.0

Apakah anda mengalami gejala seperti sulit mengucapkan kata-kata (verbalisasi) menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TIDAK	84	100.0	100.0	100.0

Apakah anda mengalami gejala seperti muncul rasa ingin bunuh diri atau mencoba bunuh diri pada waktu menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TIDAK	84	100.0	100.0	100.0